சங்கமம்

சு.தீனதயாளன்

கௌதம் பதிப்பகம்
2, சத்தியவதி நகர் முதல் தெரு,
பாடி, சென்னை - 600 050.
பேசி: 96888-29900, 90422-76544
www.gowthampathippagam.com

முதற் பதிப்பு	:	டிசம்பர் 2012
ISBN	:	978-93-81134-42-9
நூற் பெயர்	:	சங்கமம்
ஆசிரியர்	:	சு.தீனதயாளன்
மின்னஞ்சல்	:	dheena_subramanian@yahoo.com
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
பொருள்	:	ஆன்மிகம்
நூலின் அளவு	:	1/8 டெம்மி
பக்கங்கள்	:	64
அச்செழுத்து	:	12 புள்ளி
அச்சிட்டோர்	:	பத்மாவதி பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 600 002. பேசி: +91-44-28450105
வெளியிடுவோர்	:	கௌதம் பதிப்பகம் 2, சத்தியவதி நகர் முதல் தெரு, பாடி, சென்னை - 600 050. பேசி: 96888-29900, 90422-76544 www.gowthampathippagam.com
விலை	:	ரூ. 30.00

அணிந்துரை

இளமையில் கல்வி பயிலும் போதே, உள்முகமாக பார்த்தால் பற்பல வண்ணங்கள் தோன்றி வட்டமடிக்கின்றன. அவற்றுள் மனம் வைத்து நிதானித்து நோக்கினால் ஆனந்தம் அலைபாய்கிறது என்று சொன்ன என் பால்ய நண்பர் தீனதயாளன் அவர்கள், அப்போது முதலே ஆழ்ந்த அறிவும் சுயசிந்தனையும் மிக்கு விளங்கியவர்.

அவரின் எழுத்தாக்கத்தில் உருவாகியுள்ள இந்த சங்கமம் என்ற புத்தகம் இளைஞர் சமுதாயத்திற்கும், ஆன்மீக நெறியில் நிற்போருக்கும், தியானம் பயில்வோர்க்கும் சரியான, தெளிவான வழியைக் காட்டுகின்றது. எல்லா மதத்தினருக்கும், ஏன்? மனித சமுதாயம் முழுமைக்குமே பயன்படக்கூடிய ஒரு அற்புத நூல்.

பிரபஞ்சம் முழுவதும் விரவிக் கிடக்கும் ஆற்றலை மனத்தின் உள்முக பிரயாணத்தால் அடைந்து, அதுவே நிஜமான தான் என உணர்ந்து, அதில் தோய்ந்துக் கொண்டே, நம் இயல்பான இல்வாழ்க்கையையும் நடத்திக் கொண்டே ஞான பெருவாழ்வு வாழ வழிகாட்டப்பட்டுள்ளது, இந்த நூலில்

இருகரம் கூப்பி இதயத்தின் நேர் வைத்து சிரம் தாழ்த்தி வரவேற்பது தமிழரின் மரபு. இப்படி இதயத்தை மையமாக வைத்து, சமூகத்தில் வாழும் பிற அங்கத்தினர்களையும் கடவுளையும் மதிப்பது என்பது மிகவும் ஆழ்ந்த பொருள்மிக்க பண்பு. தியானத்தில் இதயப்பகுதியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தி, வலியுறுத்தி, இந்த நூலில் கூறப்பட்டுள்ள அற்புத நடைமுறைகளை பயிற்சியாக மேற்கொண்டு வந்தால், ஒவ்வொரு மனிதனும் இனிய எளிய வழியில் உறுதியாக ஆன்மீக இலக்கையடையலாம். மனித சமுதாயமே உன்னதமடையும்.

எங்கும் நிறைந்திருக்கும் பிரபஞ்ச திருவுளம் (Universal Consciousness) நம் எல்லோரையும் ஆட்கொள்ளட்டும்!

கு.தரணீதரன்
வழக்கறிஞர்,
சென்னை உயர்நீதிமன்றம்

உற்றுநோக்கலே இருட்டு - ஒரு அறிமுகம்

வெளிச்சத்தில் இருளை உற்றுநோக்கும் நேர்த்தியைப் பேசுகிறது இந்த நூல். ஆன்மிகம் பேசும் அத்தனை மதங்களும் எதை நோக்கி தங்கள் பயணத்தை தொடர்ந்தன, ஏன் அது முற்று பெறாமலே போய்விட்டது என்பதை காரண காரியங்களுடன் ஆராய்கிறது.

எந்த மதத்துக்குள்ளும் இல்லை கடவுள். ஆன்மிகம் என்பது ஆன்மா பற்றிய தேடல். அந்த ஆன்மா உன்னிடம் தான் இருக்கிறது. அது பிறப்பிலேயே உன்னுடன் இருக்கும் ஒரு பொக்கிஷம். அதை நீ தேடி அடைய வேண்டும். அதை அடைவதற்கான முயற்சியையே மதங்கள் முயன்றிருக்கின்றன. உலகம் முழுக்க உள்ள எல்லா மதங்களையும், அதன் கருத்துக்களையும் தன்னுடன் கொண்டு அலசி, அவைகள் எதைச் சொல்ல வந்ததோ அதை மிக மிக எளிதான வார்த்தைகளில் சொல்லியிருக்கிறார் தீனதயாளன்.

அறிவுசார்ந்து பொருள் முதல் வாதம் மற்றும் கருத்து முதல் வாதம் எங்கு திசை மாறியது என்பதில் ஆரம்பித்து, கௌதமன் எங்கெல்லாமோ அலைந்து கிடைக்காத விடை எப்படி கிடைத்தது, அதற்கான முயற்சி எது என்பதைச் சொல்வது வரை தீனுவின் சிந்தனை ஓட்டம் பிரமிப்பூட்டுகிறது.

மதத் தீவிரவாதம் இன்றைக்கான வாழ்க்கை முறையாகவே ஆகிப் போனது. நீ விரும்புகிறாயோ இல்லையோ நீ இதில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கின்றாய். இப்படிப்பட்ட சூழலில் இந்த நூல் மிக அற்புதமான வெளிச்சத்தை சுமந்து வருகிறது. படித்த அறிவாளிகள் மட்டுமே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிற ஒரு விசயத்தை பாமரனும் புரிந்து கொள்ளும்படி மிக எளிதான தமிழில் கொடுக்க முடிந்திருக்கிறது.

இந்த நீண்ட கட்டுரைத் தொடரில் பல உண்மைகள் மிக அழகாகவும், நாசூக்காகவும் சுட்டிக் காட்டப்படுகின்றன. குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் 'தமிழ்' பற்றிய குறிப்பு, அதை ஆதாரத்தோடு விளக்குவது, புது மாதிரியான (உதாரணங்கள்,

சிந்தனைகள்) எல்லாரும் மிக எளிதாக விளங்கக் கூடிய வகையில் சொல்லியிருப்பது இதன் சிறப்பு.

இஸ்லாம், புத்த மதம், ஜென் என உலகளாவிய இயக்கங்கள் எல்லாம் முன் வைப்பதும் ஒன்றே ஒன்று தான், தன் பிரக்ஞையை உணர்தல். அதற்கான வழிமுறைகள் வேறு வேறாக இருந்தாலும் தான் தன்னில் லயித்தல் என்பது ஒரு மாபெரும் அற்புதம் என்பதை வெகு நேர்த்தியாக சொல்லிப் போவது இவருக்கு சாத்தியப்பட்டிருக்கிறது.

'பார்த்தவர்கள் சொன்னதில்லை', 'சொன்னவர்கள் பார்த்ததில்லை'. ஆனால் பார்த்தவர்கள் பார்ப்பதற்கு சொல்லித் தருவார்கள். நாம் தான் பார்க்க வேண்டும். 'கண்களில் காட்சி இல்லை' என்ற கவிதை ஞாபகம் வருகிறது. நீ தான் பார்க்க வேண்டும்.

தினசரி கையேடு ஒன்று எல்லோருக்கும் தேவைப்படுகிறது வாழ்ந்து பார்க்க. இந்த புத்தகம் ஒரு கையேடு போல ஆகும் எனத் தோன்றுகிறது. ஆக வேண்டும். சங்கமம் வெற்றி பெற வாழ்த்துக்கள்.

இராமலிங்கம்,
தமிழாசிரியர்,
பிரைட் நிறைநிலைப் பள்ளி,
மதனன்சேரி, வாணியம்பாடி,

காணிக்கை

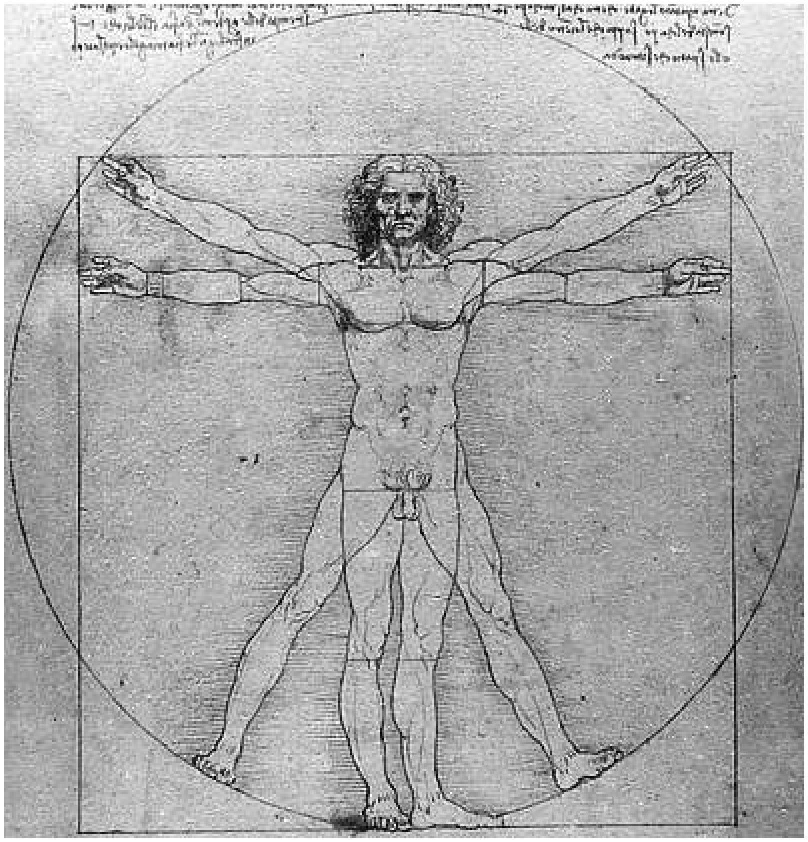
"தத்துவம், அரசியல், மொழியியல், உளவியல், உளப்பகுப்பாய்வு" ஆகிய துறைகளில் ஆழ்ந்து சிந்திக்க ஊக்கமளித்த **"மதுரை டேவிட்"** எனும் **திரு. கே.செல்லப்பாண்டியன்** அவர்களுக்கும்

ஆன்மிகத்தை நினைவுறுத்திய **திரு. கனடா இராமநாதன்** அவர்களுக்கும்,

இந்த புத்தக பிரயாணத்தில், துருவ நட்சத்திரமாக விளங்கிய **பகவான் இரமண மகரிஷி** அவர்களுக்கும்.

சங்கமம்

ஒரு தொகுப்பு



இதுவரை, ஆன்மீக பாதைகள் வேறு, பயணங்கள் வேறு, கடவுள் அல்லது இறைமை எனும் இலட்சியம் ஒன்று, இலக்கும் ஒன்றே என்றிருந்தோம்.

இப்பொழுது பிற பாதைகளும், பயணங்களும் அனைவருக்கும் (இணையதளத்தால்) வெளிப்படையாவதால், பாதைகள் சங்கமிக்கலாம், பயணங்கள் எளிதாகலாம், விரைவாகலாம், இலக்கும் தெளிவாகலாம், உறுதியாகலாம். அதற்கான முயற்சியே இக்குறுநூல்.

(ஞானம் என்பது தனிமனித தேடல் முயற்சியின் பயன். முன்பு போல், நூலகம் செல்லவோ, பணம் கொடுத்து புத்தகம் வாங்கவோ தேவையில்லை. இணையதள தொடர்பு இருந்தால் போதும், பெரும்பாலானவற்றை அறிந்துக் கொள்ளலாம். இந்நூலைப் படிக்கும்போது சந்தேகம் ஏற்பட்டால், தெளிவுபெற இணையதளத்தைப் பயன்படுத்தவும். மேலும், இதைப் படிக்கும்போதே, இதிலுள்ள பயிற்சிகளை முயற்சி செய்து உங்களுக்குள் ஏற்படும் மெல்லிய உணர்வுகளைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள்.)

ஆன்மீகம் எல்லா மதங்களிலும் சாராம்ச பரம்பரியமாக உள்ளது. பொருள், மனம் தவிர உலகில் ஆன்மா என்று ஒன்றுள்ளது; ஆன்மா என்பது முதன்மையாகவும், அடித்தளமாகவும் உள்ளது; பொருளும் மனமும் இரண்டாம் பட்சமாகவும் மேற்கட்டுமாணமாயும் உள்ளது என்று ஆன்மீகம் கூறுகின்றது.

நம்முடைய உடலையும், வெளியில் உள்ள பிற பொருட்களையும் உணர்ந்தறிய முடியும். நம்முடைய மனம் இயங்குவதையும், அதில் எண்ணங்கள் உருவாகிப் பாய்வதையும் நம்மால் காண முடிகின்றது. நம்முடைய உடலும் மனமும் இயங்குவதை நம்மால் தெளிவாக காணமுடிகின்றது. ஆனால், ஆன்மா? அது உண்மையில் இருக்கின்றதா? அது இருப்பதாய் இருந்தால் அதன் இருப்பை எப்படி அறிவது அல்லது அதனைப் பற்றிய அனுபவத்தை எப்படி பெறுவது? அதன் தன்மைகள் யாவை? அது ஒருவரின் உடலுக்குள் குறிப்பிட்ட இடத்தில் உள்ளதா? அல்லது உடலுக்கு அருகாமையில் ஆனால் உடலுக்கு வெளியே உள்ளதா? ஆன்மா எதனால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது? அது கண்ணுக்கு புலனாகாதபடி மெல்லிய பொருளா? அது செயல்படுகின்றதா? இயங்குகின்றதா? அதற்கு கால வரம்புகள் உள்ளனவா?

உடலும் பொருளும் ஆன்மா இல்லை என்பது அனைவருக்கும் வெளிப்படையாக தெரிந்த ஒன்று. **ஆன்மா என்பது பொருள் தன்மையற்றதென்றும், அது புலன்களால் அறியமுடியாத முறையில் ஒவ்வொரு உடலிலும் இருக்கின்றதென்றும் கூறலாம்.**

ஆற்றலைப் போன்று ஒருவரால் பார்க்க முடியாது. ஆனால், **ஆன்ம தேடலில் ஈடுபட்டு விடாமுயற்சி மற்றும் இடைவெளியற்ற தொடர் பயிற்சியால் அதை உணரமுடியும் அல்லது அனுபவம் கொள்ள முடியும் என்றும் கூறலாம்.**

ஆம், நாம் கருத்துரீதியாக ஆன்மாவை உடலிலிருந்தும் பொருளிலிருந்தும் வேறுபடுத்திப் பார்க்க முடியும். ஆனால், மனத்திலிருந்து அல்லது அறிவிலிருந்து ஆன்மாவை வேறுபடுத்திப் பார்ப்பது எப்படி? எண்ணமும் மனமும் மர்மமாக தெரிவதில்லை. ஆனாலும் அவை சிக்கலாகவும் புதிராகவும் உள்ளன.

சாக்ரடீஸ், பிளாட்டோ, அரிஸ்டாட்டில் முதல் காண்ட், ஹெகல், மார்க்ஸ், நீட்ஷே ஊடாக ரஸ்ஸல், விட்கன்ஸ்டின், சார்ட்ரே வரை அனைவருமே மனத்தையும் ஆன்மாவையும் ஒன்றுபோல் கருதிவிட்டனர். பொருள் எதிர் ஆன்மா அல்லது பொருள்முதல்வாதம் எதிர் ஆன்மாமுதல்வாதம் என்பதற்குப் பதிலாக பொருள் எதிர் மனம் அல்லது பொருள்முதல்வாதம் எதிர் கருத்துமுதல்வாதம் என திசை மாறிவிட்டது. **உண்மையில், எண்ணம், கருத்து, மனம் யாவுமே பொருண்மையான உடலின் நுண்ணிய வினைப்பொருட்கள்தாம்.** எண்ணம், கருத்து, ஞாபகம் யாவுமே மூளையின் உயிர் - இரசாயன செயல்பாடுகளே! கருத்தும் மனமும் அடிப்படையில் இயல்பில் பொருண்மையானதே! இதுவரை கண்டது ஆய்வுக்குறிய பொருளாகும்.

அறிதல் முறையைப் பொறுத்தமட்டிலும், அரிஸ்டாட்டிலில் இருந்து நியூட்டன் வரை பெரும்பாலான சிறந்த சிந்தனையாளர்கள், எதை நிரூபிப்பதாய் இருந்தாலும், தனக்கு புறம்பாகவும், தர்க்க அறிவுக்கு ஈடுகொடுக்க கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும் என்பதற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தனர். இந்தக் காரணத்தால், சிக்மண்ட் பிராய்ட் இறக்கும் தறுவாயில் இருந்தபோது, ஆன்மாவைப் பற்றி ஆய்வு செய்யலாமே என்று கூறியபோது, அதன் புறப்பொருள்தன்மை அற்றதைச் சுட்டிக் காட்டி மறுத்துவிட்டார். ஆன்மா சாதாரண புறப்பொருள்தன்மை கொண்டதல்ல; பொதுவான புலன்களுக்கும் புலப்படாதது; ஆனாலும், ஆன்மாவைப் பற்றிய கருத்துகள் பல

ஞானியரால் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆன்ம ஆய்வைப் பொறுத்தமட்டிலும், தீர்மானித்தல் (Affirmation) என்பதற்குப் பதில், விலக்குதல் (Negation) என்பதே பிரதான தர்க்க கருவியாக உள்ளது. உதாரணமாக, ஆன்மா எல்லா இடத்திலும் உள்ளதெனில், அது அசையாமல் இருக்கவேண்டும். அசைகின்ற எதுவும் ஆன்மாவாக இருக்க முடியாது. அசைகின்ற உடலும், ஓடுகின்ற எண்ணமும் ஆன்மாவாக இருக்கமுடியாது.அசைகின்ற ஒன்றால், அசையாத ஒன்றை அறிய முடியுமா?அசையாமையால், அசையாத ஒன்றை உணரமுடியுமா? அசையாமை சாத்தியமா?அசைவே, அசையாமையில் இருந்து எழுவதுதானே? முயற்சியும் பயிற்சியும் அசையாமையைச் சாத்தியமாக்குமா?

எங்கே தத்துவங்கள் தோற்கின்றனவோ அங்கே கடவுளியல் உள் நுழைகின்றது. ஒவ்வொரு மதத்தின் நிறுவனரும், தன்னுடைய சீடர்களும், பின்பற்றுபவர்களும் ஆன்மீக அனுபவத்தை அடைய வேண்டி வழிகாட்டி உள்ளனர். இப்பொழுதைப் போலவே அப்பொழுதும், ஒரு சிலரே ஆன்ம அனுபவத்தைப் பெற முடிந்தது. புரிதலில் ஏற்படும் இடைவெளியும் அதைத் தொடரும் நடைமுறைப் பயிற்சியுமே அதற்கு காரணம். மேலும், ஆன்ம அனுபவம் தன்னளவிலானதால், அதைப் பிறரிடம் எளிதாக பகிர்ந்துக் கொள்ள இயலாது. யாருக்கு ஆன்ம அனுபவத்திற்கான தேடலும் ஊக்கமும் உள்ளதோ, அவர்களால்தான் அதைப் பாராட்ட முடியும். மற்றவர்களோ அதைக் கடவுளுக்கு எதிரானதென குற்றம் சாட்டுவர் அல்லது பிதற்றுகிறான் என ஏளனம் செய்வர்.

ஆன்மாவைப் பற்றிய கேள்வியுடன் வேறொரு இணையான கேள்வியும் உண்டு. அது கடவுளைப் பற்றியது. ஒரு கடவுள்தான் உள்ளாரா? பல கடவுள்கள் இருக்கின்றனரா? அது ஆணா அல்லது பெண்ணா? யார் அவர்?

ஒவ்வொரு மதமும் இதைப் பற்றி என்ன கூறுகின்றதென பார்ப்போம். ஆன்ம அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கென கூறும் வழிமுறையையும் காண்போம்.

1. பழைய ஏற்பாடு என்பது மத்திய-கிழக்கின் பாரம்பரியங்களான, யூதமதம், கிறித்துவம் மற்றும் இஸ்லாமுக்குப் பொதுவாள புனிதநூல். எல்லா பண்டைய நூல்களிலும் ஏராளமான சின்னங்களை குறியீடுகளாகக் காணலாம். சின்னம் என்பது பொருள் அல்லது எண்ணம் அல்லது கருத்தை பிரதிநிதித்துவம் செய்து எளிதில் விளங்க வைக்கக்கூடிய சொல் அல்லது சொற்றொடர் அல்லது வடிவம் எனலாம். ஏதேன் தோட்டம், பழம், பாம்பு என வருபவை எல்லாம் சின்னங்களே. சின்னங்களை குறியீடுகளாக கொள்ளாமல் நேரடிப் பொருளாக அல்லது அர்த்தமாக கொள்வது குழந்தைத்தனமானது, தவறான புரிதலுக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடியது.

உதாரணமாக,

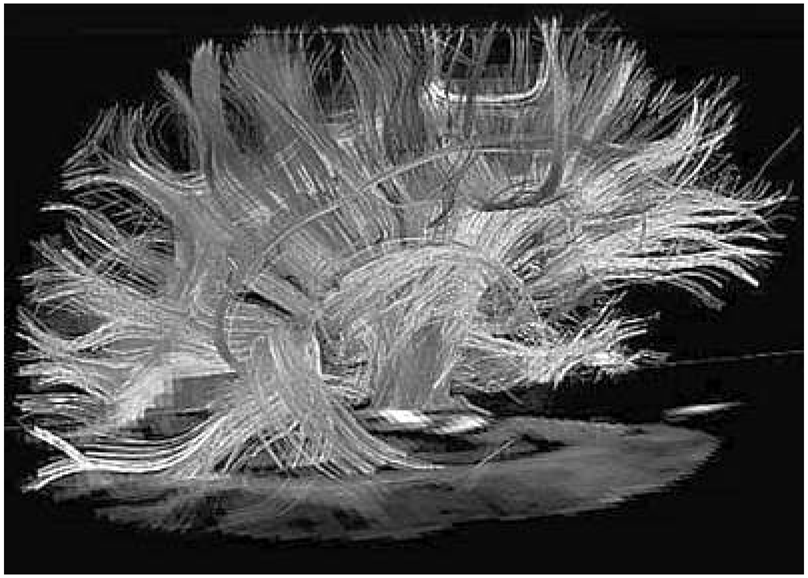
“தேவனாகிய கர்த்தர், பார்வைக்கு அழகும் புசிப்புக்கு நலமுமான சகலவித விருட்சங்களையும் தோட்டத்தின் நடுவே ஜீவ விருட்சத்தையும் நன்மை தீமை அறியத்தக்க விருட்சத்தையும் பூமியிலிருந்து முளைக்கப்பண்ணினார்.” (ஆதியாகமம், அதிகாரம் 2 வசனம் 9)

“பின்பு தேவனாகிய கர்த்தர்: இதோ மனுஷன் நன்மை தீமை அறியத்தக்கவனாய் நம்மில் ஒருவரைப் போல் ஆனான்; இப்பொழுதும் அவன் தன் கையை நீட்டி ஜீவ விருட்சத்தின் கனியையும் பறித்து புசித்து என்றைக்கும் உயிரோடிராதபடிக்குச் செய்ய வேண்டும்.” (ஆதியாகமம், அதிகாரம் 3 வசனம் 22)

“அசைவற்று இருந்து நானே தேவனென்று அறிந்துக் கொள்ளுங்கள்.” (சங்கீதம் 46:10)

1. தோட்டத்தின் நடுவில் ஜீவ விருட்சம் என்பது என்ள?
2. நன்மை தீமை அறியத்தக்க விருட்சம் என்பது என்ன?
3. அறிவு மரத்தின் பழம் என்பது என்ன?
4. உயிர் மரத்தின் பழம் என்பது என்ன?
5. உயிர் மரத்தின் பழத்தை உண்பதால் ஒருவர் எப்படி எந்நாளும் வாழ முடியும்?

6. ஓருவரால் கடவுளை அறிய முடியுமா?
7. அசைவற்று இருப்பதன் பொருள் என்ன?
8. அசைவற்று இருப்பது எப்படி கடவுளைத் தரிசிக்க வைக்கின்றது?



(மூளை, அறிவு மரம்)

நிலத்திலிருந்து அறிவு மரத்தையும் உயிர் மரத்தையும் கடவுள் முளைக்கச் செயதார் என்று கற்பனை செய்வது மிகவும் கொச்சையாக உள்ளது.

13-ம் நூற்றாண்டில், உயிர் மரத்தைப் பற்றிய அறிவு பூர்வமான விளக்கமாக, 'கபாலா' (யூத மதத்தினரின் மெய்ஞான கொள்கை மற்றும் நடைமுறை) அளிக்கப்பட்டது. ஒரு வேளை இது, அன்று புகழின் உச்சியில் இருந்த சூஃபிசத்திற்கான எதிர்வினையாக இருந்திருக்கலாம்.

மேற்கூறிய குறியீடுகள் எதைக் குறிக்கின்றன?

வேறெந்த புனித நூலையும் போலவே, பழைய ஏற்பாடும் பொதுவாக இணக்கமான ஓட்டத்துடன் இருப்பினும் பல சமயங்களில் உள் முரண்பாடுகளுடன் இருப்பதற்கு காரணம், வெவ்வேறு காலங்களில் நிலவிய அல்லது வளர்த்தெடுக்கப்பட்ட எண்ணங்களின் தொகுப்பாக அது இருப்பதுதான்.

அதனால்தான் இரண்டு விதமான ஆதியாகம வசனங்கள் பழைய ஏற்பாட்டில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு வேளை இரண்டு வெவ்வேறு வலிமையான குழுமங்களில் நிலவிய கருத்தோட்டங்களாக அவை இருந்திருக்கக் கூடும்.

சின்னங்களை அவற்றின் மூல இடத்திலிருந்தும் தொடர்ச்சியிலிருந்தும் பெயர்த்தெடுக்கும்போது விளக்கம் அளிப்பது அவசியமாகின்றது.

முதல் மனிதனையே, கைப்பிடி மண்ணைக் கொண்டே உருவாக்கினார் என்பதால், மனிதனில்தான் அறிவு மரத்தையும், உயிர் மரத்தையும் முளைக்கச் செய்தார் என கொள்ளலாம்.

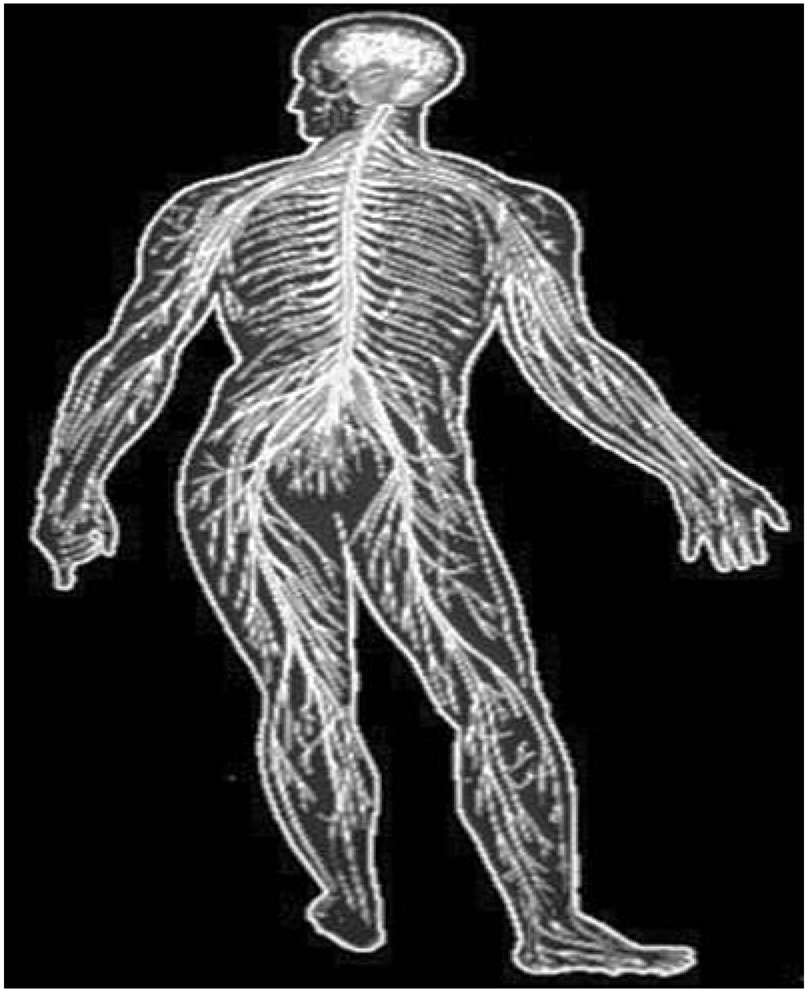
இவ்விடத்தில், 'நிலம்' என்பதை ஒருவரின் 'பொருண்மையான உடல்' என்றும்; 'தோட்டத்தின் நடுவில்' என்பதை 'உடலின் நடுவில்' என்றும், 'உயிர்மரம்' என்பதை 'தண்டுவடம் மற்றும் அதன் கிளைகளாக உள்ள உணர்வு நரம்புகள் மற்றும் இயக்க நரம்புகள்' என்றும் கூறலாம்.

'நன்மை தீமை அறியக்கூடிய அறிவு மரத்தை', 'மூளை' என்றும், 'அறிவுமரத்தின் பழத்தை', 'பகுத்தறிவு' என்றும், 'உயிர்மரத்தின் பழத்தை', 'பிரக்ஞை' என்றும்; 'அசைவற்று இருத்தல்' என்பது, உடலின் அசைவுகள், செயல்களின்றியும், புலன்களின் செயல்பாடின்றியும், எண்ண ஓட்டமின்றியும் இருப்பது எனலாம்.

ஒருவர் அசைவற்று அமைதியாக இருந்தால், உடல் மற்றும் மனம் பற்றிய உணர்வு குறைந்து, பிரக்ஞையின் உணர்வு ஏற்படும். பிரக்ஞையில் தொடர்ந்து இருத்தல் என்பது ஒரு வகையான நிலைத்த தன்மை மற்றும் மாறாத்தன்மை எனும் உணர்வை அளித்து, தெய்வீக அனுபவத்தைத் தருகின்றது.

விலங்குகள் சிந்திக்காமல் (சிந்தனை என்பதே நேற்றைய நினைவுகளும், நாளைய கனவுகளும், பயங்களும்தான்) வாழ்க்கையை நிகழ்காலத்தில் உள்ளபடியே ஒப்புக்கொண்டு அமைதியாகவும் ஆனந்தமாகவும் இருக்கின்றன. மனிதன் , தன்னுடைய புற உண்மைக்கு மாறாக வேறொன்றை விரும்புவதால் வலி ஏற்படுகின்றது. மனித மனமே எல்லா வலிக்கும் காரணம்.வலியைப் போக்க முனையும் முயற்சியே சிந்தனையும் அதற்கொத்த செயல்பாடும். சிந்தனை என்பது மனிதன் தன் அகத்தை நோக்குவதால் , நோக்கும்போது விளைவதுதான். இந்த அகநோக்கே, மனிதனின் தனிச்சிறப்பு.அகநோக்கே ஞானத்தின் தலைவாசல். சிந்தனையைத் தரும் அகநோக்கே, அசையாமையும் பெறும், எந்த எண்ணமும் இல்லாதபோது. சிந்திப்பது அல்லது எண்ணத்தை ஓடவிடுவது நமக்கு வழக்கமாகிவிட்டது. நாம் எண்ணத்தின் அடிமையாகிவிட்டோம். எண்ணம் ஏதுமில்லாமல் நம்மால் இருக்க முடிவதில்லை. அரைத்த மாவையே மீண்டும் மீண்டும் அரைத்தாலும் பரவாயில்லை. அரைப்பதற்கு ஏதாவது வேண்டும். இல்லையென்றால் ‘போர்’ அடிக்கும். ஏதாவது பாட்டு அல்லது டி.வி. காட்சி வேண்டும் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள. நமக்கு அசையாமையின் மதிப்பு தெரிவதில்லை. நமக்கு யாரும் சொல்வதில்லை, சொல்லித்தருவதில்லை. அசையாமை என்பது வெட்டியாய் இருப்பதோ அல்லது வாளாய் இருப்பதோ அல்ல. அசையாமை நம்முள் உயிர்ப்பாற்றலை உற்பத்தி செய்து படைப்பாற்றலை உந்தித் தள்ளுகின்றது. ஒவ்வொரு ஆழ்ந்த உறக்கமும் முழுமையான அசையாமைதான். ஒவ்வொரு இரவிலும் நாம் பெறும் அந்த அசையாமைதான், எவ்வளவு சிறிது நேரமாயினும், நம்முடைய உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கின்றது.அந்த அசையாமைதான், மறுநாள் நாம் துடிப்புடன் இயங்க காரணமாகின்றது.

தொடர்ந்து அசைவற்று இருக்கும் நிலையில், புறப்பொருள் எனும் வெளி உலகமும், அகப்பொருள் எனும் மனமும் மறைந்து, எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கிய, வேறுபடுத்திப் பார்க்க இயலாத எல்லையற்ற ஒற்றைப் பிரக்ஞை வெளி மட்டுமே நிற்கின்றது. இதைத் **தூங்காமல் தூங்குவது** எனலாம்.



(மத்திய நரம்பு மண்டலம், உயிர்மரம்)

2. தாவோயிசம், சீனத்தில் கடைப்பிடிக்கப்படும் மிகவும் பழமையான ஆன்மீக வாழ்க்கை முறைகளுள் ஒன்று எனலாம்.தாவோயிசத்தின் செவ்விய இலக்கியமாக த்தாவோ த்தூ ஜியாங் (Tao Te Ching) உள்ளது. இதை எழுதியவர், லாவோ ட்சா (Lao Tze).

(லாவோ ட்சா, 'த்தாவோ த்தூ ஜியாங்' கை எழுதியவர்)

தாவோயிசத்தின் சாரத்தை த்தாவோ த்தூ ஜியாங்கின் கீழ்வரும் அத்தியாயங்கள் மூலமாக பெற முடியலாம்:

அத்தியாயம் 37:

பரம் வினையற்று இருப்பதில் நிலையாக உள்ளது
ஆனால், அது செய்யாதது எதுவும் இங்கு இல்லை.
ஞானி இதைப் பற்றிக் கொள்வாராயின்
எல்லாப் பொருட்களும் தாங்களாகவே உருமாற்றமடையும்

உருமாறிய போதிலும் சாதிக்க விரும்பும்.
நான் அவர்களைப் பெயரற்றதன் எளிமையால்
கட்டுக்குள் வைப்பேன்.
பெயரற்றதன் எளிமையால்
அவர்கள் ஆசையற்று இருப்பர்.
ஆசையின்றி, அசையாமையைப் பயன்படுத்தி
உலகம் தன்னைத்தானே நிலைப்படுத்திக் கொள்ளும்

குறிப்பு: பரம் என்பது வினையற்ற நிலையான உள்ளுறை ஆற்றல் (Static and Potential Energy). அதுதான் நிலையில்லா பொருள் மற்றும் உயிர் அனைத்தையும் இயங்க வைத்துக் கொண்டுள்ளது. ஞானி தன் மனத்தில் பரத்தை உணர்ந்து நிலைநிறுத்துவாராயின், பல மனிதர்களும் ஞானத்தைத் தேடிப் புறப்படுவர். பலரும் ஞானியானால், உலகம் அமைதியும் ஆனந்தமும் அடையும்.

அத்தியாயம் 56:

யார் அறிந்தார்களோ அவர்கள் பேசுவதில்லை
யார் பேசுகிறார்களோ அவர்கள் அறியவில்லை
வாயை மூடு
கதவுகளை அடை
கூரை மழுங்கடி
முடிச்சுகளை அவிழ்
கூசுவதை மங்கலாக்கு
தூசைக் கலந்துவிடு
இது மறைஞான ஒருமைநிலை எனப்படும்.
அவர்கள் இதை அடைந்தபின் மேலும் நெருங்க முடியாது
அவர்கள் இதை அடைந்தபின் மேலும் தொலைவாய்ப்
போக முடியாது
அவர்கள் இதை அடைந்தபின் பயனடைய முடியாது
அவர்கள் இதை அடைந்தபின் ஊறடைய முடியாது
அவர்கள் இதை அடைந்தபின் மதிப்பிட முடியாது
அவர்கள் இதை அடைந்தபின் சிறுமைப் படுத்த முடியாது
எனவே, அவர்கள் உலகத்தால் கௌரவிக்கப்படுகிறார்கள்.

குறிப்பு: ஒன்றே பலவாய் ஆவதால், அந்த ஒன்றைத் தெரிந்தால்/ அறிந்தால் அனைத்தையும் அறிய முடியும். வாயை மூடு என்றால் பேசாமல் இரு என பொருள். செயலற்று அல்லது வினையற்று இரு எனவும் பொருள்படும்.வினைகள் ஆற்றும் உடல் பகுதிகள், வாய், கைகள், கால்கள், சிறுநீர் உறுப்பு மற்றும் மலவாய். உடல் செயலற்று இருக்கையில், ஆற்றல் உடலெங்கும் பாயும்.

உடம்பில் ஒன்பது ஓட்டைகள் அல்லது கதவுகள் இருப்பதாக கூறுவர். அவை, இரண்டு கண்கள், இரண்டு காதுகள், இரண்டு நாசிகள், ஒரு வாய், ஒரு பிறப்பு உறுப்பு, ஒரு குதம். இவை ஐந்து புலன்களான பார்வை, கேள்வி, வாசம்/ சுவாசம், சுவை/பேச்சு, தொடு உணர்ச்சி ஆகியவைகளை செயல்படுத்துகின்றன.புலன் உறுப்புகள் கதவுகள் போன்றன, இதன் வழியாக ஆற்றல்கள் உள்ளும் வெளியும் ஓடிக்கொண்டே உள்ளன. இக்கதவுகளை எப்படி சாத்துவது? ஆற்றலை எப்படி சேமிப்பது?

புருவ மத்தியில் (கண்களைக் குவிக்காமல்) மனக்கவனத்தை மட்டும் நிலைநிறுத்தினால், கண்கள் எனும் கதவுகள் மூடும். புருவ மத்திக்கு வெளியேயும் கவனம் போகக்கூடாது, உள்ளேயும் போகக்கூடாது.

மூக்கின் அடிப்பாகத்தில் கவனம் நின்றால் காதுகள் எனும் கதவுகள் மூடும்.

மூக்கின் நுனியில் கவனம் நிலைத்தால், மூச்சு மெல்லமாக, சீராக, நேர் மேலாகவும் கீழாகவும் (உள்பக்கமாகவோ அல்லது வெளிப்பக்கமாகவோ சாயாமல்) பாயும். மூச்சு உள்பக்கமாக பாய்ந்தால், கவனம் மனதிற்குள் திரும்பும், எண்ண ஓட்டம் துவங்கும். வெளிப்பக்கமாக சாய்ந்தால் புற உலகைக்காணும் ஆவல் மிகும். மத்திய பாதையில், மூச்சு மேலும் கீழும் பாய வேண்டும்.

உதடுகள் மட்டும் சேர்ந்தால் வாய் மூடியதாகாது. பற்களும் இறுக வேண்டும். பற்களுக்கிடையிலான 'தந்தி அடித்தல்' நிற்க வேண்டும்.

நெஞ்சக் குகையில் அல்லது பள்ளத்தாக்கில் கவனம் நிலையாய் நின்றால், எண்ணங்களை அதன் போக்கில் ஓடவிட்டு விலகி நின்றால், எண்ணத்தின் ஆற்றல் குறைந்து தானாய் நின்றிடும். பின் காந்த சக்தியைப் போல் உள்ளிழுக்கும் உணர்வு நெஞ்சில் ஏற்படும்.

பிறப்பு உறுப்பையும், குதத்தையும் கவனிக்கையில், முன்னும் பின்னும் அல்லது மேலும் கீழும் போவது போன்ற இயக்கத்துடிப்பு புலனாகும். அந்த இயக்கங்களும் நிற்க, உடல் ஒருமையான உணர்வு ஏற்படும்.

கவனம் மீண்டும் நெஞ்சிற்கு வர, அமைதி பெருகிப் பெருகி ஆனந்தம் ஊற்றெடுக்கும்.

நாடிகளிலுள்ள முடிச்சுகளும் அவிழும். தண்டுவடப் பாதையில் தடையின்றி ஆற்றல் வெள்ளம் பாயும், முன் மூளைப் பகுதி வளரும், தான் மட்டும் கரைந்து பிறவெல்லாம் தாமாகும். ஆற்றல் உபரியாகும், சூழல்கள் ஒழுங்கமைதி பெறும். ஒளியில் ஒளியாய் உறைந்து நிற்கும்.

வினையாற்றும் உடலுறுப்புகளை செயலற செய்தாலும், புலன்களின் மூலம் புதிய உள்ளீடுகள் (inputs) வராமலிருக்க உடலின் வாசல்களை மூடினாலும், அறிவானது மனதில்ஓடும் எண்ண பிம்பங்களை கூறு போட்டு ஆராய முனையும். அதுவும் தானாகவே நிற்கும்.

நாம் மூன்று உடல்களால் ஆக்கப் பட்டுள்ளோம். பௌதிக (ஸ்தூல) உடல், சூட்சும உடல் மற்றும் காரண உடல். சூட்சும உடல் பெயருக்கேற்றவாறு, கண்ணுக்குப் புலனாகாதது. அது பௌதிக உடலைச்சுற்றி உள்ளது. சூட்சும உடல், நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பூதங்களின் தூய சாரங்களின் கலவையாலானது. இந்த சூட்சும உடலில்தான், காரண உடல் பதிந்துள்ளது. பெயருக்கேற்றவாறு, காரண உடல்தான் பிறவிக்கே காரணமாகின்றது. காரண உடல் மூன்று குணங்களாக பதிவு பெற்றுள்ளனவாம். காரண உடலின் மூன்று குணப் பதிவுகள் முறையே தாமசம் (எதிர்மறை, சோம்பல்), இராஜசம் (நேர்மறை, ஆற்றல், வேகம்), சத்துவம் (நடுநிலை, விவேகம்). இவை,

எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய வினைகளால் வெவ்வேறு குணங்களாக, வெவ்வேறு வலிவுடன் பதிகின்றன.இவைதான் மனதின் மூலமாக, ஆசைகளாக, புலன்களைத் தூண்டுகின்றன.

அறிவின் கூர்மை அடங்கியப் பின், தாமச சோம்பலுக்கு ஆட்படாமல், சத்துவ விவேகத்தோடு, பொறுமையாக, பதற்றமின்றி, கவனத்தை நெஞ்சக்குகையில் நிறுத்தி வைத்தால், தூசாக மாறிப் போனது போன்ற உணர்வுநிலை தோன்றும். உடல் பற்றிய உணர்வின்றி, அகம் பற்றிய ஆணவமின்றி, ஒப்பிடமுடியாத அமைதியுடனும், ஆனந்தத்துடனும், தூய அறிவுடன் கூடிய விழிப்பு நிலை தோன்றும். இதுவே ஒருமை நிலை அல்லது முழுமை நிலை எனலாம். இதை அடைந்தப் பிறகு அடைவதற்கு என்று ஏதும் இருக்காது.

அத்தியாயம் 35:

சிறந்த பிம்பத்தைப் பற்றிக்கொள்
வானுக்குக் கீழுள்ள அனைத்தும் உன்னைத் தேடி வரும்
இணக்கமான அமைதியுடன் தீங்கின்றி அவை வரும்.
இசைக்கும் உணவிற்கும், கடந்து செல்லும்
பிரயாணிகள் நிற்கின்றனர்
ஆனால், ஞானத்தைப் பற்றி வாயால் கூறுவது
சுவையின்றியும் வாசமின்றியும் இருக்கின்றது...
அதைப் பார், அதைக் காண முடியாது
அதைக் கவனி, அதைக் கேட்க முடியாது
பயன்படுத்து, அது வற்றாது.

குறிப்பு: அகம் இருந்தால், ஆணவம் இருக்கும். ஆணவம் ஆக்கிரமிக்கும். எந்த பொருளும், எந்த உயிரும் ஆக்கிரமிப்பை விரும்புவதில்லை. சுதந்திரந்தான் இன்பமானது. எல்லா பொருளும், எல்லா உயிரும் சுதந்திரத்தையே விரும்புகின்றது. தேடித் தேடி பற்றிக் கொள்ளும்போது, ஒரு சிலவே கைவசப்படும். அந்த அசைவற்ற சிறந்த மனநிலையை நிலைநிறுத்திக்கொள்ளும்போது,அகம் இல்லாததால், ஆணவம் இல்லாததால், ஆக்கிரமிப்பு இல்லாததால், சுதந்திரம் இருப்பதால், இன்பம் கிடைப்பதால், எல்லா பொருளும், உயிரும்

உன்னைத்தேடி வரும். ஞானத்தால், எல்லாம் நீயே ஆவதால், அனைத்தும் வசப்படும்.அனைத்தின் சுதந்திரமும் இன்பமும், உன்னுடைய சுதந்திரம், உன்னுடைய இன்பம்.

அத்தியாயம் 16:

அனைத்திற்கும் இறுதியான வெறுமையை அடைந்து விடு
மிகவும் தூய்மையான அமைதியைப் பற்றிக்கொள்
கணக்கிலடங்கா பொருட்கள் சுறுசுறுப்பாக
இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன
அவை திரும்பி வருவதைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்
எல்லாம் தழைக்கின்றது; ஒவ்வொன்றும் அதன் வேருக்கு
திரும்பி வருகின்றது
வேருக்கு திரும்புவதுதான் அமைதி எனப்படுகின்றது
ஒன்று தன் இயல்பான நிலைக்கு வருவதுதான் அமைதி
எனப்படுகின்றது
ஒன்று தன் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பியதை நிலைத்த
தன்மையென கூறப்படுகின்றது
நிலைத்த தன்மையை அறிவதுதான் தெளிவு எனப்படுகின்றது
நிலைத்த தன்மையை அறியாமல், ஒருவர் பொறுப்பின்றி
பிரச்சனையை ஒருவாக்குகின்றார்
நிலைத்த தன்மையை அறிதல் இயல்பை ஒப்புக்கொள்வதாகும்.
ஒப்புக்கொள்வது பாரபட்சமின்மை
பாரபட்சமின்மை அனைத்தையும் ஆள்வதாகும்
அனைத்தையும் ஆள்வது சொர்க்கமாகும்
சொர்க்கமே ஞானமாகும்
ஞானமே நிரந்தரம்.
அபாயமும் இல்லை
அகம் என்பது இனி இல்லை.

குறிப்பு: வெறுமைதான் ஆன்மத் தேடலின் கடைசியில் மிஞ்சுவது. ஆனால், அது பொருளற்றதாய், கருத்தற்றதாய் இருப்பினும் ஆற்றல் அளிப்பதாய், அமைதி தருவதாய், நிலையான மாறாத உண்மையை வெளிக்காட்டுவதாய் உள்ளது. அதனால் பாரபட்சமற்ற தர்மத்தைக்

காக்க முடிகின்றது, அமைதியும் நிலைக்கின்றது. விருப்பு வெறுப்பு இல்லாததால் கர்ம வாசனை இல்லை. எனவே மறுபிறப்பு எனும் அபாயமும் இல்லை. அகம் என்று தனித்து எதுவும் இருக்கப் போவதும் இல்லை.

அத்தியாயம் 62:

ஞானம் எல்லாவற்றிலும் ஆச்சர்யமானது
கருணையுள்ள மனிதரின் பொக்கிஷம்
கருணையில்லா மனிதரின் பாதுகாப்பு.
புகழ்ச்சி வார்த்தைகளால் மக்களுடைய மதிப்பை வெல்ல முடியும்
புகழக்கூடிய செயல்களால் மக்களை மேம்படுத்த முடியும்
கருணையில்லா மக்களை எப்படி கைவிட்டுவிட முடியும்?
எனவே பேரரசருக்கு மகுடம் சூட்டும்போது
மூன்று அமைச்சர்களை நிர்மாணிக்கும்போது
நான்கு குதிரைகளுக்கு முன்னால் இரத்தின கற்களை
காணிக்கைச் செலுத்தினாலும்
ஞானத்தில் வீற்றிருப்பதற்கு ஈடாக எதையும் ஒப்பிட முடியாது.
ஏன் மூதாதையர்கள் இஞ்ஞானத்தை அவ்வளவு மதித்தனர்?
யார் தேடுகிறார்களோ அவர்கள் கண்டடைவார்கள்
என்று கூறப்படவில்லையா?
குற்ற உணர்வுடன் இருப்பவர்களின் தவறுகள் சுட்டிக்
காட்டப்படமாட்டாது
எனவே, அது உலகில் அதிக மதிப்புடையது.

குறிப்பு: ஞானிகள் அனைவரையும், கெட்டவர்களையும், நம்பாதவர்களையும் கூட காக்கின்றனர். எனவே ஞானிகள், நல்லவர்களையும் நம்புகிறவர்களையும் மட்டும் காக்கும் பேரரசரைக்காட்டிலும், உயர்ந்தவர்கள்.

அத்தியாயம் 59:

மக்களை ஆள்வதிலும் சரி, மேலுலகத்திற்கு சேவை
புரிவதிலும் சரி
சேமிப்பது போன்று வேறேதும் இல்லை
சேமிப்பைக் கொண்டுதான் முன்னதாகவே அர்ப்பணிப்பதாய்
கூற முடியும்
முன்னதாய் அர்ப்பணிப்பது என்பது நற்பண்புகளைச்
சேர்ப்பதற்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும் என்பதாகும்

நற்பண்புகளைச் சேர்ப்பதென்றல் ஒருவரால் வெல்ல
முடியாதது எதுவுமேயில்லை என்று பொருள்

ஒருவரால் வெல்ல முடியாதது எதுவுமேயில்லை என்றால்,
அவருடைய எல்லைகள் அறியமுடியாதவை

கட்டுப்பாடுகள் எதுவும் இல்லாததால், அனைத்தையும்
ஆளும் சக்தியைப் பெறமுடியும்

சக்தியின் இந்த மூலக்கொள்கையைக் கொண்டு
ஒருவர் எக்காலமும் வாழ முடியும்.

இது ஆழமான வேர்கள் என்றும் உறுதியான அடித்தளம்
என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது
நீண்ட ஆயுளுக்கும் நிலைத்த இலட்சியத்திற்குமான ஞானம் இது.

தாவோ தொடர்ந்து அசைவற்று உள்ளது. எல்லாப்பொருட்களும், உயிர்களும் பொருண்மையால் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. அவை தொடர்ந்து இருப்பதற்காக இயங்கிக் கொண்டும், நகர்ந்துக் கொண்டும் இருக்கின்றன. மிகவும் எளிய நுண்ணிய அணுவிலிருந்து, மிகவும் சிக்கலான நட்சத்திரம் வரை, எல்லாப் பொருளுமே மாறிக் கொண்டே உள்ளன. ஒவ்வொரு பொருளும் வேறொரு பொருளைச் சார்ந்தே உள்ளது. இயக்கம் நின்றுவிட்டால், பொருள்கள் சின்னாபின்னமாகி எல்லாம் மறைந்துவிடும்.

தாவோ அசைவதில்லை என்றால், அது பொருள் தன்மையற்றது, தன்னிறைவானது, சுதந்திரமானது அதாவது சார்பில்லாதது எனலாம் அல்லவா? அது பொருள்தன்மையற்று, இயங்காமலும் இருப்பின், அது காலத்திற்கு கட்டுப்பட்டதும் ஆகாது. தாவோ காலமற்றது எனவே நிலைத்த தன்மையுடையது. காலம் தோன்ற பொருளும் இயக்கமும் இருக்க வேண்டும். அது பொருட்தன்மையுடனும், பண்புகளுடனும் இல்லாததால், அதைப் பெயரிட முடியாது. அது பெயரற்றது. மேலும் புறப்பொருளாகவோ, அகப்பொருளாகவோ காண முடியாது. அதை அனுபவம் கொள்கையில், அகம் (self), புறம் (object), நோக்கு (observation) ஆகிய அனைத்துமே வேறுபடுத்திப் பார்க்க இயலாத அளவுக்கு ஒன்றாகி விடுகின்றது.

எல்லா பொருண்மை மிக்க பொருட்களும், உயிர்களும், தாவோவிலிருந்து ஆற்றலையும் உயிர்ப்பையும் பெற்றுக் கொள்கின்றன. பொருள் தன்மையற்ற தவோயில்லாமல் எந்த பொருளும் உயிரும் இருக்க முடியாது. தாவோ பொருள் தன்மையற்றும்,தன்னியக்கமற்றும் உள்ளது. ஆனால், தாவோதான் எல்லாப் பொருள்களும் இயங்க காரணமாய் உள்ளது.பொருள் இயங்குகிறது, ஆனால் இயங்குவதற்கான ஆற்றலை, பொருள் தன்மையற்ற, இயக்கமற்ற தவோவிலிருந்து ஈர்த்துக் கொள்கின்றது.

ஆற்றல் பொருள் தன்மையுடையதா அல்லது பொருள் தன்மையற்றதா? ஆற்றல் நாம் அறிகின்ற வரையில், பொருள் தன்மையுடையதே. ஆனால், தாவோ என்பது ஆற்றலாயினும் பொருளாக தன்னைத் தானே வெளிபடுத்திக் கொள்வதில்லை. எனவே தாவோ என்பது செயலற்றும், செயலோடும் இரண்டுமாக உள்ளது; தன்னளவில் செயலற்றும், பொருள் மற்றும் உயிர்கள் மூலமாக செயலோடும் இருக்கின்றது. **தாவோ என்பது பொருள் தன்மையற்ற, தானாக இயங்காத் தன்மையுடைய ஆற்றலாயும், பொருள் மூலமாக இயக்கம் நடத்தும் ஆற்றலாகவும் உள்ளது.**

பொருள் என்பது என்ன? பொருள் என்பது ஆற்றல் ஒரு வடிவில் வெளிப்படுவதுதான். ஆற்றல் = பொருண்மை X ஒளியின் வேகம்^{2} ($E=Mc^2$). பொருண்மையை ஒரு அலகு என எடுத்துக் கொண்டால்,

ஆற்றல் = 1 X ஒளியின் வேகம்^{2} . அதாவது, ஆற்றல் = ஒளியின் வேகம்^{2}. ஒரு அலகுப் பொருளின் ஆற்றல் ஒரு நொடியில் ஒளி செல்லும் தூரத்தைப் பக்கமாக கொண்ட சதுரத்தின் பரப்பளவுள்ள ஒளித்துகள்களுக்குச் சமம் எனலாம். **எல்லாப் பொருளும் உயிரும் ஒளித்துகள்களே!**

ஆற்றல் என்பது ஒளியின் வேறு வடிவம். பொருண்மை என்பது ஒளி வெவ்வேறு விதங்களில் அடர்த்தியாக்கப்பட்டு, நிறைத்து அடக்கப்பட்டுள்ளது. தாவோ என்பது ஒளியாயும், ஆற்றலாயும், சுதந்திரமாகவும், நிறைத்து அடக்கப்பட்டும் உள்ளது. தாவோ எனும் ஆற்றல் வெளிப்படாமலும், வெளிப்பட்டும் உள்ளது. தாவோவே எல்லாம்! ஒன்று விடாமல் அனைத்தும் தாவோவே!

(பூ ஷி, தாவோயிசத்தைத் தோற்றுவித்தவர்)

புலன் உணர்வுகளின் உள்ளீட்டை அனுமதிக்காமல், எண்ணங்கள் ஓடித் தானாக அடங்குவதை அகக்கண்ணுறும் போது, புற உலகையும், அக உலகையும் இணைக்கும் கயிறுகள் அறுபட்டு, நாம் ஒற்றையான அசைவற்ற ஆற்றல் மிக்க தாவோவாக பரிணமிக்கிறோம்.

நீங்கள் தாவோவைப் போன்று செயலற்று அசைவற்று இருக்கையில், எல்லாமே ஓர் ஒப்பற்ற ஒழுங்குடனும், இணக்கத்துடனும் இயங்குவதைக் காணலாம்.எந்த இடையூறும், தலையிடுதலும் தேவைப்படாமல், எல்லாமே தாமாக விதிகளுக்கு கட்டுப்பட்டு இயங்குவதைக் காணலாம். எல்லாப் பொருளும், எல்லா உயிரும் அமைதியின் அதிர்வலைகளால் சூழப்பட்டு, அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் தமக்குள் அனுபவிப்பதைக் காணலாம்.

3. யூத தத்துவம் கொச்சையாக புரிந்துக் கொள்ளப்பட்டும், குருட்டுத்தனமாக பின்பற்றப்பட்டும் வந்த கால கட்டத்தில், ஒரு பதின்மூன்று வயது நிரம்பிய நாசரேத் கிராமச் சிறுவன்,' கடந்துச் செல்லல்' (Pass Over) விழாவுக்காக ஜெருசலேம் வந்து மத குருமார்களை கேள்விகள் கேட்டு விவாதித்தான். எந்த யூத இலக்கியமும் அதைப் பற்றி துணிவுடன் சொல்வதில்லை, எந்த கிறித்தவரும் அச்சிறுவன் என்ன கேட்டான், என்ன விவாதம் செய்தான் என்று அறிய முயற்சி செய்வதில்லை. மக்கள் கதைகளை விரும்புவார்கள், கதையின் படிப்பினையை அல்ல.

ஒரு வேளை, வெற்றுச் சட்ட வியாக்கியானங்களைக் கேட்டு திருப்தியடையாமல் சலிப்புற்று தானாகவே உண்மையைக் கண்டுப் பிடிக்கசென்று விட்டான் போலும், அச்சிறுவன். எங்கே எல்லாம் போனான் என்பது இன்று வரை மர்மம், புதிர்தான்.

எப்படியோ, ஒரு 14 அல்லது 17 வருடங்கள் கழித்து அச்சிறுவன், இயேசுவாக வளர்ந்து 'கடவுளின் இராச்சியம் உங்களுக்கு உள்ளும், வெளியும் இருக்கின்றது'. "அது எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்துள்ளது இப்பொழுதே உள்ளது" எனும் 'நற்செய்தி' உடன் வருகின்றார்.

உங்களுக்கும் கடவுளுக்கும் இடையில் வேறு எந்த இடைப்பட்ட நபரும் தேவையில்லை. அவரைப் பற்றிய நினைவாக இருந்தாலே போதும். பிரார்த்தனை செய்து கேட்க வேண்டியது கூட இல்லை. அவருக்கு தெரியும் எதை, எப்பொழுது கொடுக்க வேண்டும் என்று. பறவைகள் விதைப்பதுமில்லை அறுப்பதுமில்லை. (உண்ணாவிரதம்/ உபவாசம் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை) யாருக்காவது தீங்கிழைத்து வருந்துவதாக இருந்தால் தவிர. விலங்குகளைப் பலியிடாதீர்கள். புனித இடங்களை வியாபார நிலையங்களாக மாற்றி விடாதீர்கள். மேற்கண்டவற்றைத் தவிர எந்த சட்ட திட்டங்களையும் மக்களுக்கு கூற வேண்டியதில்லை. (யூத மத நடைமுறைப்படி நூற்றுக்கணக்கான விதிமுறைகள் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை, காலை முதல் மாலை வரை உள்ளன).

ஒருவரை ஒருவர் நேசிப்பது, கடவுளை நேசிப்பதற்கு சமம், ஏனெனில் அவர் எல்லா இடங்களிலும் எல்லோர் இடத்திலும் உள்ளார். வன்முறையற்று இருங்கள். 'ஒருவன் உன் வலது கன்னத்தில் அறைந்தால், மற்ற கன்னத்தையும் காட்டு. கண்ணுக்குக் கண், பல்லுக்குப் பல் அல்ல'. இதெல்லாம் புதிய தத்துவம், மத்திய கிழக்கு இதுவரை கேட்டிராத ஒன்று!

இயேசு, ஒவ்வொரு யூத கோயிலாக சென்று தன்னுடைய புதிய தத்துவத்தை பிரச்சாரம் செய்தார். உள்ளூர் மதக் குருமார்களுடன் வாக்குவாதம் செய்தார். மக்கள் இயேசுவைப் பின்தொடர்ந்தனர். நிலவிய மதக் கட்டுமானத்திற்கு இயேசுவுடைய தத்துவமும் விளைவுகளும் பாதகமாய் இருந்தன. பிறகு கல்வாரி மலையில், சிலுவையில் என்ன நடந்தது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே!

அவர்களுடைய சீடர்களில் தாமஸ் (தோமையர்) தனித்து நிற்கிறார். வேதாகமத்திலுள்ள நற்செய்திகளைப் (சுவிசேஷங்களைப்) போலில்லாமல், தோமையரின் இறைவார்த்தை, கடவுளின் இராச்சியத்தைப் பற்றியும் அதை எப்படி அடைவது என்பது பற்றியுமே பெரும்பாலும் கூறுகின்றது.

தோமையாரின் இறைவார்த்தை, வசனம் 3:

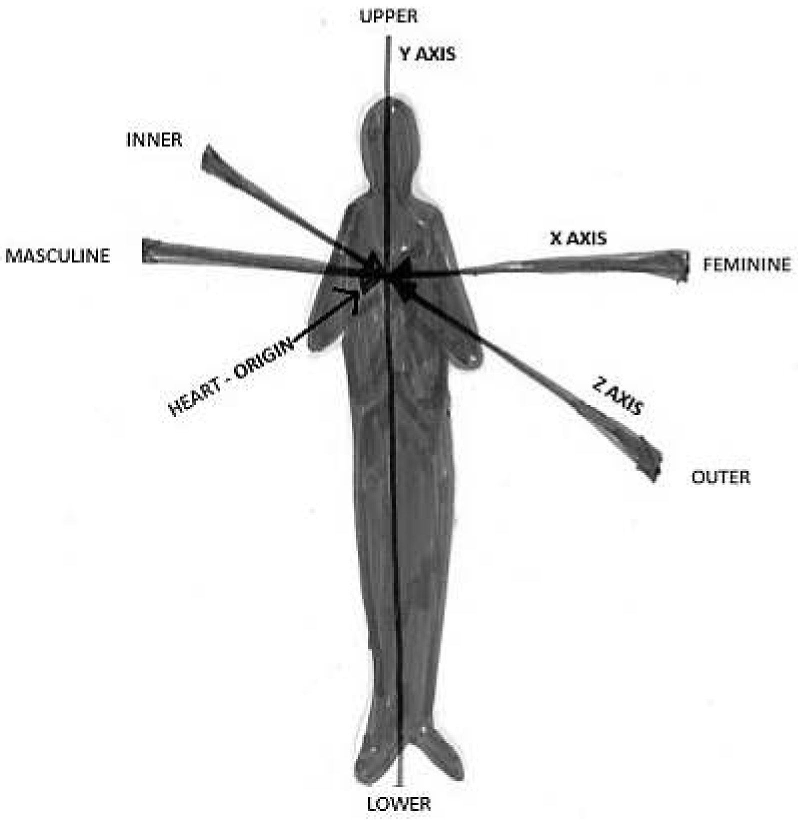
இயேசு சொன்னார், "உங்களுடைய தலைவர்கள் 'அதோ பார் தந்தையின்/கடவுளின் இராச்சியம் வானத்தில் இருக்கிறது' என்று சொன்னால், வானத்தில் உள்ள பறவைகள் உங்களுக்கு முன்பாக சென்றுவிடும். அவர்கள், 'இதோ அது கடலில் உள்ளது' என்றால் மீன்கள் உங்களுக்கு முன்னதாக சென்றுவிடும். மாறாக, இராச்சியம் உங்களுக்குள்ளும் வெளியேயும் (எங்கும்) உள்ளது."

"உங்களை நீங்கள் அறிந்துக் கொண்டால், நீங்கள் அறியப்படுவீர்கள், அப்பொழுது நீங்கள் உயிர்ப்புள்ள கடவுளின் குழைந்தகள் என்றும் புரிந்துக் கொள்வீர்கள். ஆனால், நீங்கள் உங்களை அறியவில்லை என்றால் வறுமையில் வாடுவீர்கள், நீங்களே வறுமையாவீர்கள்."

தோமையாரின் இறைவார்த்தை, வசனம் 22:

இயேசு சில குழந்தைகள் தாயிடம் பால் குடிப்பதைக் கண்டார். அவர் சீடர்களிடம், "இந்த பால் பருகும் குழந்தைகள், (கடவுளின்) இரச்சியத்திற்குள் நுழைபவர்களைப் போல் உள்ளன", என்று கூறினார்.

அவர்களோ அதற்கு, "அப்படியென்றால் நாம் குழந்தைகளாக (கடவுளின்) இராச்சியத்திற்குள் நுழையலாமா?", என்று இயேசுவிடம் கேட்டனர்.



(முப்பரிமாண சிலுவை)

அதற்கு இயேசு கூறினார்: “நீங்கள் இரண்டை ஒன்றாக்கி, உள்ளிருப்பதை வெளியே இருப்பது போலவும், வெளியுள்ளதை உள்ளே இருப்பது போலவும், மேலுள்ளதைக் கீழுள்ளது போலவும், ஆணையும் பெண்ணையும் கலந்து ஒன்றாக ஆக்கி (இது ஆண், இது பெண் என்றறிய முடியாத அளவிற்கு), கண்களை ஒரு கண் இருக்கும் இடத்திலும், கையை கையின் இடத்திலும், காலை காலின் இடத்திலும், பிம்பம் அல்லது காட்சி அல்லது உருவத்தை அதன் இடத்திலும் வைத்தால், நீங்கள் (கடவுளின்) (இராச்சியத்திற்குள்) நுழையலாம்.”

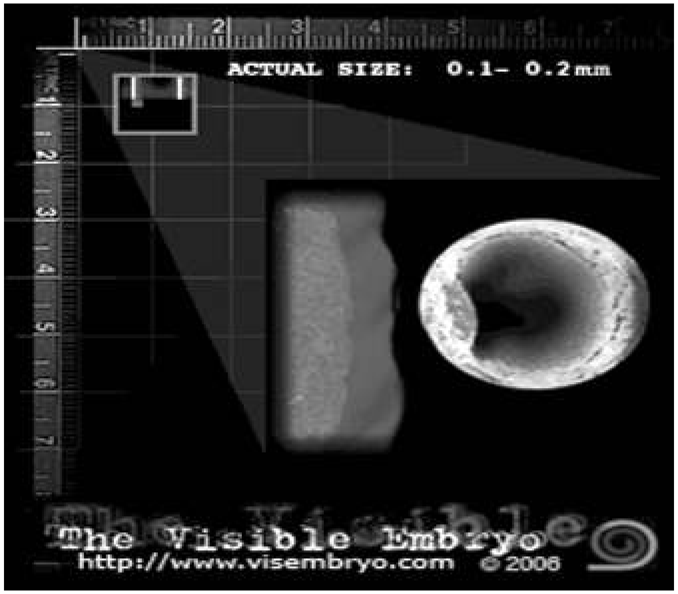
இராச்சியம் உனக்குள்ளும் வெளியும் இருக்கின்றதென்றால், அது எங்கும் உள்ளது என பொருள். அது எங்கும் நிறைந்திருப்பின், அது நகர்வதற்கான இடமோ தேவையோ இருக்காது. எனவே அது அசைவற்று இயக்கமற்று இருப்பதால் அது காலத்தைக் கடந்து நிரந்தரமாக உள்ளது. அணுவிலிருந்து நட்சத்திரம் வரை எல்லாப் பொருட்களும் இயங்கி மாறிக் கொண்டே உள்ளன. எனவே, அவையனைத்தும் காலம், தோற்றம், மறைவு, பிறப்பு, இறப்பு ஆகியனவற்றுக்கு உட்பட்டவை. இராச்சியம் நிலையாக, காலமின்றி, அசைவற்று இருப்பதால், அது பொருள் தன்மைப் பெற்றதாய் இருக்க முடியாது.

"உங்களை நீங்கள் அறிந்துக் கெண்டால், நீங்கள் அறியப்படுவீர்கள். அப்பொழுது உயிர்ப்புள்ள தந்தையின் குழந்தைகள் என்றும் புரிந்துக் கொள்வீர்கள்."

எப்படி என்னை நானே அறிவது? என் அகம் என்பது என்ன? நான் யார்? நான் இந்த உடலா? நான் இந்த உடலை ஒரு புறப்பொருளாக காண்கிறேன். நான், பார்ப்பவன், நோக்குபவன், உடல் எனும் புறப்பொருளிலிருந்து மாறுபட்டதாய் அறிகிறேன். வேறெந்த புறப்பொருளையும் போலவே, என்னுடைய உடம்பைப் பார்க்கிறேன். எனவே இந்த உடம்பு நானாக இருக்க முடியாது. நான் என்னுடைய மனமா? நான் என்னுடைய மனத்தின் இயக்கத்தையும், எண்ணங்கள் பாய்ந்தோடுவதையும் காண முடிகின்றது. மீண்டும் நான் பார்வையாளனாய் உள்ளேன். நான் என்னுடைய உடலிலிருந்தும், மனத்திலிருந்தும், எண்ணத்திலிருந்தும் வேறுபட்டவன். எனவே, நான் யார்? எப்படி என்னை அறிந்துக் கொள்வது?

உன்னுடைய அக உலகத்தை புற உலகம் போல் கருதினால், அதாவது, உனக்கு புறம்பாகவும், பாதிக்காததாகவும் பார்த்தால்; உன்னுடைய புற உலகத்தை அக உலகம் போல் கருதினால், அதாவது, அக்கரையுடனும், ஆர்வத்துடனும் நோக்கினால், பிறகு, இரண்டு உலகமும் ஒன்றாகிவிடும்.

உடலின் மேல்பாகமும், கீழ்பாகமும் சம அளவில் முக்கியமானவை எந்த பிரிவுமின்றி உடல் முழுவதன் உணர்வுநிலையைப் பெறவேண்டும். இடது பக்க உடற்பாகம் பெண்தன்மையுள்ளதெனவும், வலது பக்க உடற்பாகம் ஆண்தன்மையுள்ளதெனவும் கருதப்படுகின்றது. இதயப்பகுதிதான் உடலின், உயிரின், இருத்தலின் மையம். வளர்ந்த உடலில் மட்டுமல்ல, உடலின் உருவாக்கத்திற்கு, இதயப்பகுதி முக்கிய பங்காற்றுகின்றது.



மேலே உள்ள படம், தாயின் வயிற்றில் சினைமுட்டையும் விந்துவும் இணைந்து, நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு தோன்றக்கூடிய கருவுற்ற முட்டையின் வடிவம். "கருவுற்ற நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு, கருக்கோளம் (MORULA) மூத்திர துவாரத்தை அடைகின்றது.

உயிரணு பிரிந்து வளர்தல் தொடர்கின்றது. கருக்கோளத்தின் மத்தியில் விரிவழுத்த துளை (BLASTOCELE) உருவாகின்றது. துளையின் உள்பக்கத்தில், உயிரணுக்கள் தட்டையாகவும், இறுக்கமாகவும் மாற்றமடைகின்றன". இது இப்பொழுது, விரிவழுத்த நீர்க்கட்டி (BLASTOCYST) எனப்படும்.

விரிவழுத்த நீர்க்கட்டி, கருப்பையின் சுவரில் தன்னை ஊன்றிப் பதித்துக் கொள்கின்றது.மத்தியில் துளைகொண்ட விரிவழுத்த நீர்க்கட்டி, இப்பொழுது உருளை (CYLINDRICAL) வடிவைக் கொள்கின்றது. விரிவழுத்தம் தொடர, உருளை வடிவம் விரிசல் கண்டு தட்டையாக மாறுகின்றது.

கருவுற்ற 13 நாட்களுக்குப் பிறகு, முளையம் (EMBRYO) தட்டையான வடிவம் கொண்டு அகப்படலம், (விரிவழுத்தத்தை அடுத்திருந்த) மத்தியப்படலம், புறப்படலம் என மூன்று படலங்களைக் கொண்டுள்ளது.

அகப்படலத்திலிருந்து நாக்கு, சிறுநீரகப்பை, ஜீரணப் பாதைகள் முதலியவையும், புறப்படலத்திலிருந்து கண், மூக்கு, வாய், நரம்பு மண்டலப் பகுதி முதலியவைகளும், மத்தியப்படலத்திலிருந்து இதயம், நுரையீரல், எலும்பு, தசை, இரத்தம், மறு உற்பத்தி உறுப்புகள், கழிவு உறுப்புகள் முதலியவை தோன்றுகின்றன.

கரு வளர்ச்சியிலும் , இதயம் மையத்தில் இருப்பதைக் கருத்தில் இருத்துக. உன்னுடைய மொத்த உடலையும், மேல் மற்றும் கீழ் (X அச்சு) இடது மற்றும் வலது (Y அச்சு) வெளி மற்றும் உள் (Z அச்சு) என்று எந்த பிரிவுமின்றிக் கருதினால், ஆரம்பம் (Origin) எனும் மையப்புள்ளியாக, உன் உடலின் மையமான இதயப்பகுதியை, இதயக் குகையை அடைவாய்.

முப்பரிமாண சிலுவை, இந்த அசைவற்று நிற்கும் நிலையையும், பிரக்ஞையுடன் இணைந்து ஒன்றேயாகி விடுவதையும் குறிக்கின்றது.

நீ அசைவற்று இருக்கையில், அசைவற்று நீடித்து இருக்கும் கடவுளின் இராச்சியத்தை உணர்ந்தறிவாய்.

அசைவற்று இருந்து அறிந்துக் கொள், "நான்தான் கடவுள்".

இதய மையம், மையமற்ற வெளிக்கு இட்டுச் செல்லும். அவ்வெளி முழுமையாகவும் ஒருமையாகவும் உள்ளது.

அதுவே சிலுவை எனும் சின்னத்தின் பொருள், ஞானஸ்நானத்தின் முக்கியத்துவம்.

4. மோசஸைப் போன்று, எகிப்திய ராஜ குடும்ப சூழலில் வளர்க்கப்பட்டு, கற்பிக்கப்பட்டவரோ, பயிற்சியில் தேர்ந்த போர்க்கலை வீரரோ அல்லாமல், இயேசுவைப் போன்ற (குறுகிய, வட்டார, கோபமிக்க கடவுளுக்குப் பதிலாக எங்கும் பரவியுள்ள கருணைமிக்க கடவுளின் இராச்சியத்தை முன்வைத்த, படிநிலை குருமார்களுக்குப் பதிலாக எந்த இடைப்பட்ட நபர்களையும் முன்வைக்காத, இறையிடம் நேரடித் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள அறிவுறுத்திய) அறிவு ஜீவியோ அல்லாமல், முகம்மது நபி, இளமையிலேயே அனாதையாக்கப்பட்டு, கல்வி பெறமுடியாத போதிலும், தன்னுடைய சொந்த முயற்சியாலும், தீவிர சிந்தனையாலும், தன்னுடைய அராபிய இனத்தின் மீது வைத்திருந்த அக்கரையினாலும், உலகமே வியக்கத்தக்க,கவிநயம் மிக்க சூராக்களை அருளினார். போர்த் தந்திரத்திலும் நிகரற்று விளங்கினார்.

புத்தகம் கொண்ட மக்கள் (யூதர்களும் கிறித்தவர்களும் தங்களுக்கென புனித நூல்களைக் கொண்டுள்ளவர்கள்) குழுமமாக அமைதியாக ஒன்றுச் சேர்ந்து வாழ்வதையும், அராபிய மரபுக் குழுக்கள் ஒருவரை ஒருவர் ஓய்வில்லாமல் பழிவாங்கி அழிந்த வண்ணமும் இருப்பதைக் கண்டார், நபி. அவர், அராபியர்களுக்கான புத்தகத்திற்காக ஏங்கியிருக்க வேண்டும். தன்னை ஆழ்ந்து சமர்ப்பிக்கையில், சூராக்கள் பாய்ந்து வருவதை உணர்ந்தார், மிகவும் அழகான, இலயமிக்க கவிதைகளாக குரான் பிறந்தது.

நபிகள் கற்காதவராயினும் மிகவும் கூரிய மதியுடையவராய் இருந்தார். யூதர்கள் மற்றும் கிறித்தவர்களின் மத நூல்களைப் பற்றியும், நடைமுறை பற்றியும் கேள்விகள் எழுப்பி இருப்பார். அவர் தனக்கு கிடைத்த வெளிப்பாடுகள் மூலம், புனித நூல்களின் சிக்கல்களைத் தீர்க்க முயன்றார்.

அவர் தன்னுடைய அராபிய மக்களை ஒன்றுப்படுத்தி, ஒழுங்குபெற செய்தார்.ஆனால், யூதர்களையும், கிறித்தவர்களையும் இஸ்லாமியருடன் ஒன்றுச் சேர்க்க முடியவில்லை. மொழி, கலாச்சார வேறுபாட்டாலோ, கொள்கை முரண்பாடுகளாலோ அவ்வொற்றுமை ஏற்படவில்லை.

மோசஸ் யூத அரசை ஏற்படுத்தியது போன்று, நபிகளும் அராபிய அரசை உருவாக்கி அதற்குறிய சட்ட அமைப்பையும் நிறுவினார்.

நபிகள் தத்தவார்த்த கொள்கைகளைவிட நடைமுறையின் மீது அதிக கவனம் செலுத்தினார். அவர் இயேசுவைப் போன்று, கடவுள் அல்லது கடவுளின் இராச்சியம் பற்றி விவாதிக்கவில்லை. குரானைப் பின்பற்றுவாதாலேயே முடிவான இலக்கான கடவுளுடன் இணைதல் சாத்தியம் என்று உறுதியாக நம்பினார். தானே அதற்கான சாட்சியமாய் விளங்கினார்.

1. அலீஃப், லாம், மீம்,

2. இது திருவேதமாகும்
இதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை
பயபக்தி உடையோர்க்கு நேர்வழி காட்டியாகும்.

3. (பயபக்தியுடைய) அவர்கள் எத்தகையவர்கள் என்றால் (புலன்களுக்கு எட்டா) மறைவானவற்றைக் கொண்டு நம்பிக்கை கொள்வார்கள்; தொழுகையையும் (முறைப்படி) கடைப்பிடித்து ஒழுகுவார்கள்; இன்னும் நாம் அவர்களுக்கு அளித்தவற்றிலிருந்து (நல்வழியில்) செலவும் செய்வார்கள்.

4. (நபியே!) இன்னும் அவர்கள் எத்தகையவர்கள் என்றால், உமக்கு அருளப் பெற்ற (வேதத்)தின் மீதும், உமக்கு முன்னர் (வந்த நபிமார்களுக்கு) அருளப்பட்டவற்றின் மீதும் நம்பிக்கை கொள்வார்கள்; இன்னும் மறுமையையும் அவர்கள் உறுதியாக நம்புவார்கள்.

5. இவர்கள்தாம் தங்கள் ரப்பில் நின்றுமுள்ள நேர்வழியில் இருப்பார்கள்; மேலும் இவர்களே வெற்றியாளர்கள்.

(சூஃபி டெர்விஷ் உள்ளுள் அசையாது நிற்கும் பிரக்ஞையை நோக்குகிறார்)

வெள்ளிக் கிழமைகளில் நபி அவர்கள், "அலீஃப், லாம், மீம்" என்று பலமுறை இறைவெளிப்பாட்டிற்காக ஓதுவது வழக்கமாம். இந்த அராபிய மொழி எழுத்துகளின் ஒலிகள், உடலின் உச்சி, கீழ், மத்தி ஆகிய இடங்களில் அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியதாய் உள்ளன. இது ஒரு வேளை, ஒருவரின் இருத்தலின் மையமான, பிரக்ஞையை அடைவதற்கான ஒலிச் சின்னங்களின் அமைப்பாக இருக்கலாம்.

இஸ்லாமிய பிரார்த்தனை, சாராம்சத்தில் உடல் மற்றும் மனத்தின் மொத்த சரணாகதியை முன்வைப்பதாய் இருப்பதால் அது பிரக்ஞையைக் காணவும், அமைதி மற்றும் ஆனந்தத்தை அனுபவம் கொள்ளவும் இட்டுச் செல்கின்றது.

(பிரக்ஞையின் ஒருங்கிணைப்பைக் கொண்டாடும் ஆனந்த நடனம்)

பிரக்ஞையைப் பற்றிய கொள்கை அல்லது நுணுக்கங்களைப் பற்றிய விவாதங்கள் ஏதும் மேற்கொள்ளாமல், மிகவும் எளிய நடைமுறை அனுபவமாக அதை மாற்றி விடுவதால், இஸ்லாமியர்கள்

இந்த நடைமுறையைப் பின்பற்றுகின்றனர். **தாங்கள் எங்கும் விரவியுள்ள, எல்லாம் வல்ல பிரக்ஞையை என்னவென்று அறியாமலேயே அனுபவம் கொள்கின்றனர்.**

அது என்னவென்று தெரிந்துக் கொண்டால், அவ்வனுபவம் செழுமையாகும் என்பது உறுதி!

இஸ்லாமிய சூஃபி டெர்விஷ்கள் தங்களுடைய சுழற்சியில், இருப்பின் நகராத மத்திய நிற்கைக் கோட்டு அச்சாக நிற்கும் பிரக்ஞையைநோக்குகின்றனர்.

5. வேறெந்த நாட்டைக் காட்டிலும், இந்தியாவில் பிரக்ஞையை அல்லது பிரும்மத்தைப் பற்றிய ஆய்வும் விவாதமும் மிகவும் விரிவாகவும் ஆழமாகவும் நடைபெற்றது எனலாம். பல சிந்தனை ஓட்டங்கள் கொள்கை மற்றும் நடைமுறைகளை வகுத்திருந்தன.

புத்தர் தோன்றிய காலகட்டத்தில் அவை பெரும்பாலும் நிறைவுபெறாதவையாகவும் முரண்பாடுடையனவாயும் இருந்தன.

கௌதம சித்தார்த்தன், பிற்பாடு புத்தர் என அழைக்கப்பட்டவர், இளவரசனாய் இருந்ததால், எங்கு சென்றாலும் சீடனாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டார்.கொள்கைகளையும் தத்துவங்களையும் கேள்விக்குள்ளாக்கினார். நடைமுறைகளையும் தீவிரமாக பின்பற்றினார். தீவிர உண்ணா நோன்பும், மிகவும் உடலை வருத்திய தவங்களும் அவருக்கு உண்மையை அடைய உதவவில்லை.

கடைசியாக, யதேச்சையாக தன்னுடைய குழந்தைப் பருவத்தில் அசைவற்று அமைதியாய் இருக்கையில் அனுபவிக்க நேர்ந்த அமைதியும் ஆனந்தமும் நினைவுக்கு வந்தது. அந்த மனநிலையை நினைவுகூர்ந்து, நிலைநிறுத்திப் பார்க்கையில், முயற்சியேதுமின்றி தன்னுடைய உடல் மற்றும் மனம் தன்னைப் பாதிக்காததை உணர்ந்தார். பிரிக்கவொண்ணா ஒற்றைப் பிரக்ஞையாக பூத்தார் புத்தர். ஞானம் விடிந்தது. முதன் முதலில், எளிமையான ஒழுங்கு முறையில் ஞானத்திற்கான வழி கி.மு.500 வாக்கில் புத்தரால் வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

ஞானத்தைத் தேடுபவர்களின் வளர்ச்சிக்கேற்ப புத்தர் பல வழிமுறைகளை கூறிய வண்ணம் இருந்தார். புத்தர் கடைசிக் காலத்தில் இரத்தினச் சுருக்கமாக உரைக்கப்பட்ட உண்மையைப் பற்றிய சூத்திரம், ''தாமரைச் சூத்திரம்'' என்றழைக்கப்படுகின்றது. அது,

"அணுமுதல் நட்சத்திரம் வரை அனைத்தும் ஒரே பிரக்ஞையை (ஆன்மாவை) அடித்தளமாய் கொண்டுள்ளது என்றுணர்ந்தறிவது ஞானம்."

(யாம் இரத்தினத் தாமரை!)

மொத்த புத்த மத கொள்கைகளையும் மேற்கூறிய ஒற்றை வாக்கில் அடக்கி விடலாம். பிரக்ஞை பிரிக்க இயலாது ஒன்றாக இருக்கின்றது. **பிரக்ஞை பொருண்மையற்று உள்ளது. எனவே அதை வெறுமை அல்லது சூன்யம் எனலாம்.** பிரக்ஞை வடிவமோ, இயக்கமோ, காலமோ அற்றது. எல்லா பொருண்மையும், பொருளும், உயிர்களும் பிரக்ஞையுள் அடக்கம். அந்த பிரக்ஞையை நேரடியாக அனுபவம் கொள்ள முடியும். அந்த நேரடியான பிரக்ஞையுடனான அனுபவம், நீயே அந்த பிரக்ஞை என்று உணர வைக்கும்; உடல் மற்றும் மனத்தின் எல்லைகளிலிருந்து உன்னை விடுதலை செய்யும்; காரணம்-காரியம், மறுபிறப்பு எனும் சங்கிலியிலிருந்து விடுவிக்கும். அத்தகைய அனுபவமே பூரண விடுதலையாகும்.

பிரக்ஞை என்பது இரத்தினத் தாமரைக்கு ஒப்பாக தொடர்ந்து விரிந்து மேலும் மேலும் பிரகாசமாய் ஜொலிக்கும்.

பிரக்ஞையே எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையான மெய்ப்பொருள். பிரக்ஞையைக் கடக்க இயலாது.பிரக்ஞையே எங்கும் எல்லாமும்!

கீழ்காணும் வைரச் சூத்திரம், தாமரைச் சூத்திரத்திற்கு துணையாய் நிற்பது.

"கடந்து, கடந்து, மெய்ப்பொருளுடன் இணைந்து கலந்து விட்டேன், ஞானம் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிக் கொள்கின்றது".

மெய்ப்பொருளான புத்தம் (பிரக்ஞை) சங்கிலித் தொடர்பான தர்மத்தைக் காத்து நிற்கின்றது. தர்மமோ (கர்மாவோ) **மாற்ற இயலாத இயற்கை நீதி**யாக காரணம்-காரியம், பிறப்பு-இறப்பு, இன்பம்-துன்பம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாய் கொண்டு இயங்குகின்றது.

(போதி தர்மர் ஒரு வெறுஞ்சுவருக்கு முன்னால் அமர்ந்து தியானிக்கிறார்)

புத்தர், பிரக்ஞையுடன் தனக்கு நேர்ந்த அனுபவத்தால் பரவசப்பட்டு, அதன் ஞானத்தை, அமைதி மற்றும் ஆனந்தத்தை பிற யாவரும் அடைய வேண்டி, பலப்பல வார்த்தைகளில், வழிகளில் விவரிக்க முயன்றார்.

ஆனால், அவர் பெரிய அளவில் வெற்றி பெற இயலவில்லை. எனவே புத்தர், கடைசியாக, மெய்ப்பொருளின் அமைதியான இயல்பை சொற்களாலும், செயல்களாலும் உணர்த்த இயலாது என்றுணர்ந்து, மௌனத்தால் உணர்த்த முயன்றார்.அவ்வழியில் அவருடைய முதல் சீடர், மகாகாசியபர். இப்படியாக தியான பாரம்பரியம் இந்தியாவிலும், சான் எனும் முறை 5ம் நூற்றாண்டில் சீனத்திலும், ஜென் தியானம் 12ம் நூற்றாண்டில் ஜப்பானிலும் உருப்பெற்றது.

அமைதியாக, ஈடுபாடற்று, நிகழ்காலத்தில், ஒருவர் தன் அகத்தை நோக்குவது ஞானத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்.

6. இந்தியத் தத்துவங்களின் உச்சக்கட்டம், வேதாந்தம். அது ஆன்மீக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த எல்லா கருத்துகளைப் பற்றியும் ஆழ்ந்த ஆய்வுகளை நடத்தியுள்ளது. தனிமனித அகம், பொருள்ரீதியான உலகம், பிரபஞ்ச அகம் மற்றும் அவற்றின் ஒவ்வொரு பண்பையும் ஆழமாக படிப்படியாக, விஞ்ஞானரீதியிலும், தர்க்கரீதியிலும் ஆய்ந்து, விமர்சனரீதியாக கண்டெடுத்து, விவாதித்து, விளக்கி, அடிப்படை நிலையிலிருந்து, மனிதரால் சாத்தியப்படும் உச்சக்கட்ட நிலைவரை எடுத்துச் சென்றுள்ளது.

மிகக் குறைந்த அளவில், 108 குறிப்பிடத்தக்க உபநிஷத்துகள் ஆன்மீகத்தின் பல்வேறு அம்சங்களை சுருக்கமாகவும், உறுதிப்படவும் ஆய்ந்து முடிவு கண்டுள்ளன. அவை வேத தத்துவங்களின் சாராம்சமாகவும், இணக்கமுள்ள தொகுப்பாகவும் உள்ளன.

நான்கு மகா வாக்கியங்கள் எல்லா வேதங்களையும் உபநிஷத்துகளையும் பிரதிநிதித்துவம் செய்வனவாய் உள்ளன. அவை கீழ் வருமாறு:

1.பிரக்ஞையும் ஞானமும் இணைந்ததே பிரும்மம்.(Prajnanam Brahman)
2.(தனி) ஒருவரின் அகமும் பிரும்மம் (Ayam Atma Brahman)
3. நான் பிரும்மம் (Aham Brahm Asmi)
4.பிரும்மம் என் அகமே (அ) நானே (Tat Vam Asi)

மேற்காணும் வாக்குகளை கீழ்காணுமாறும் எழுதலாம்:

1. பிரக்ஞையும் ஞானமும் ஒன்று சேர்ந்திருப்பதே மூல மெய்ப்பொருள்.
2.தனிமனித அகம், பிரக்ஞையும் ஞானமும் இணைந்த ஒன்றாக உள்ளது.
3.நான் பிரக்ஞையுடன் கூடிய ஞானம்.
4.பிரக்ஞையுடன் கூடிய ஞானம் நானே.

மேற்கண்டவைகளை விரித்துக் கூறுவதெனில்,

1. **எந்த மாற்றத்தையும் அடையாதது எதுவோ அதுவே மெய்ப்பொருள். இருக்கும் எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை எதுவோ அதுவே மூலம்.** மூல மெய்ப்பொருள் நிலையாயும் சுதந்திரமாயும் உள்ளது. மூல மெய்ப்பொருள் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவில் உள்ள நபராய் இருக்க முடியாது. அது ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ இருக்க முடியாது. எப்பொழுதும் மாறிய வண்ணமாய் இருக்கும் வெளிப்படுத்தப் பொருளாயும் இருக்க முடியாது. அது பொருளை அல்லது உடலைச் சார்ந்திருக்கும் மனமாக அறிவாக இருக்க முடியாது. அது தன்னையறியும் பிரக்ஞையாக மட்டுமே இருக்க முடியும்.

இந்த ஞானத்துடன் கூடிய பிரக்ஞையே எல்லாப் பொருளும், மிக நுண்ணிய அணுவிலிருந்து, உடல்கள் உயிர்கள் ஊடாக, மிகவும் சிக்கலான நட்சத்திரம் வரை, தோன்றி நிலவ சாத்தியமாக்குகின்றது; நிலையற்ற மனமும் அறிவும் தோன்றி இயங்க வைக்கின்றது. **பிரக்ஞை எல்லாப் பொருளையும், உடலையும், அறிவையும் ஊடுருவிப் பரந்துள்ளது.**

2. தனிநபர் அகம் என்பது பொருண்மையான உடலோ, மனமோ அல்ல. அகம் என்பது உடலையும் மனத்தையும் நோக்கக்கூடிய பார்வையாளன். **அகம் என்று தனியாய் உள்ளதை, உடலும் மனமும் அமைதியாகும்போதுதான், அதாவது, உடல் அசைவுகளும், புலன் உணர்ச்சிகளும் அவற்றைச் சார்ந்த எண்ண ஓட்டமும் தம்முடைய பழக்கமான இயக்கங்களை நிறுத்தும்போதுதான், கண்டுக் கொள்ள முடியும்.** அப்படி அகத்தைக் காணும்போது அது பிரக்ஞையாய் மலர்வதைக் காணலாம். உடல் மற்றும் மனத்தின் வரம்புகளின்றி, பிரக்ஞை எல்லையில்லா வெளியாக நுண்ணிய ஆற்றலுடன் இருப்பதை அனுபவம் கொள்ளலாம்.

3.பிரக்ஞை நிலையில் தொடர்ந்து நீடிக்கையில், எல்லையற்ற வெளியின் இருப்பு மேலும் மேலும் மெய்ஞானத்தின் வசப்படும். பிரக்ஞையும் ஞானமும், பிரக்ஞை நிலையின் இரண்டு அம்சங்கள்.

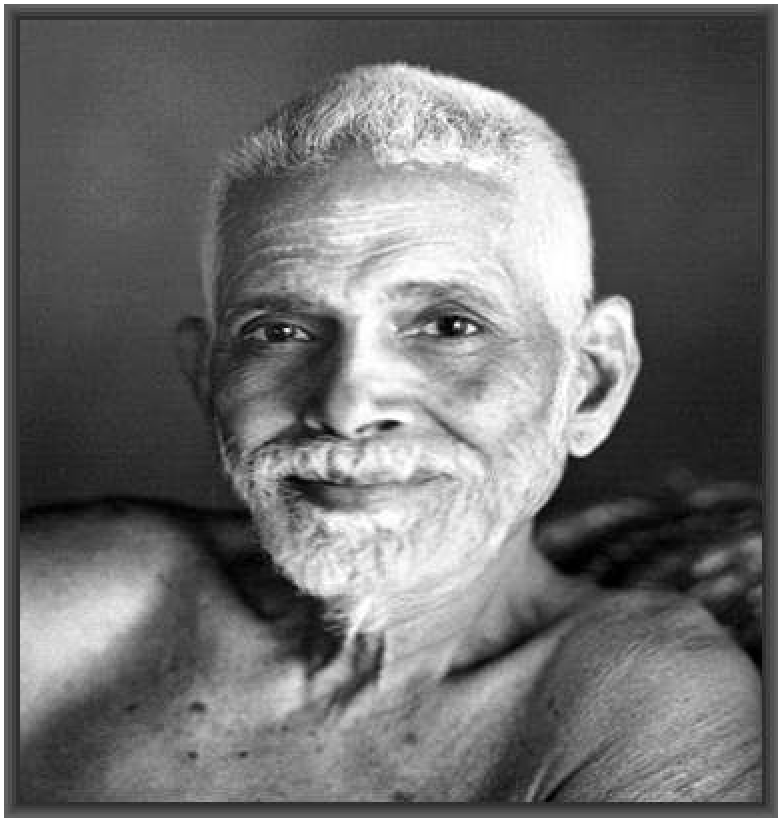
உடல் மற்றும் மனத்தின் மிச்ச சொச்ச தாக்குதல்கள் குறையக் குறைய, ஞானம் தெளிவுபடும். தனிமனித அகம் தானே பிரம்மாண்டமான எல்லையற்ற பிரக்ஞையுடன் கூடிய ஞானம் என அனுபவம் கொள்ளும். தன்னைத் தவிர வேறொன்றும் இல்லை என்றுணரும்.

4.தொடர்ந்து நிரந்தரமாக பிரக்ஞை நிலையிலேயே இருந்தால், தனி அகத்திற்கும், எல்லாவற்றிலும் ஊடுருவி நிற்கும் பிரக்ஞைக்கும் இடையிலான எஞ்சிய வேறுபாடுகள் கரைந்து மறையும். தனி நபர் அகம் தன்னுடைய வேறுபடுத்தும், பிளவுபடுத்தும் அனைத்து குணங்களையும் இழந்து, ஒற்றையான முழுமையான பிரக்ஞையாக இருப்பதை உணரும். இதுவரை தானாக இருந்ததற்கும், பிரக்ஞைக்கும் வேறுபாடின்றி அமைதி கொள்ளும். தானே பிரக்ஞையாய் நிலைக்கும்.

மேலும் வேதாந்தத்தின் அடர்த்தியான சாரமாக, “சத் சித் ஆனந்தம்” என்று கூறலாம். “உண்மையான அகம் ஆனந்தமயம்”.

பிரக்ஞையே எல்லா பொருளையும், உயிரையும் ஊடுருவி மாற்றமின்றி நிலையாய் நிற்கும் உண்மையான அகம். தன்னுள் அனைத்தையும் அடக்கியுள்ளதால், தனக்கு வெளியென்று ஒன்றும் இல்லாததாய், தேவையெதுவுமில்லை என்பதால் ஆசையில்லை, சார்பில்லை, ஆதலால், பிரக்ஞை முழுக்க முழுக்க சுதந்திரமாய் ஆனந்தமயமாய் உள்ளது.

பிரக்ஞை ஆனந்தமாய் உள்ளது போன்றே, எல்லாப் பொருளும், உயிரும், மனிதர் உள்பட எல்லாமே உள்ளுக்குள் ஆனந்தமாகவே உள்ளன. உடல் மற்றும் மனத்தால் ஏற்பட்ட அறியாமை, நம்முடைய ஒவ்வொருவர் உள்ளும் நிலவும் சார்பற்ற அளப்பில்லா ஆனந்தத்தை மறைத்து விடுகின்றது. நாம் உடல் மற்றும் மனம் மூலமாய் பெறும் எல்லா இன்பமும் பிரக்ஞை நம்முடைய உடலூடேயும், மனத்தூடேயும் ஊறிக் கசிந்து வருவதால்தான். உடலும் மனமும் தாங்கள்தான் இன்பத்திற்கான காரணம் என்று பறை சாற்றுவதால், மேலும் மேலும் இன்பம் பெறவேண்டி, அவற்றின் முடிவில்லா தேவைகளை, ஆசைகளை திருப்திப்படுத்த ஓயாது முயற்சிக்கின்றோம். நாம் உடலையும், மனத்தையும் கடந்து, பிரக்ஞை நிலைக்குள் நுழைந்து



(மிகத் தெளிவாக வேதாந்தத்தை வெளிப்படுத்தியவர் ஸ்ரீ ரமண மகரிஷி)

விட்டால், அளப்பற்ற, சார்பற்ற எல்லையில்லா பிரக்ஞை தடைகளின்றி வெள்ளமாய் பாய்வதால், ஆனந்தம் பெருகும். பிறகு இந்த நிலையற்ற உடலும் மனமுங்கூட அதிக மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

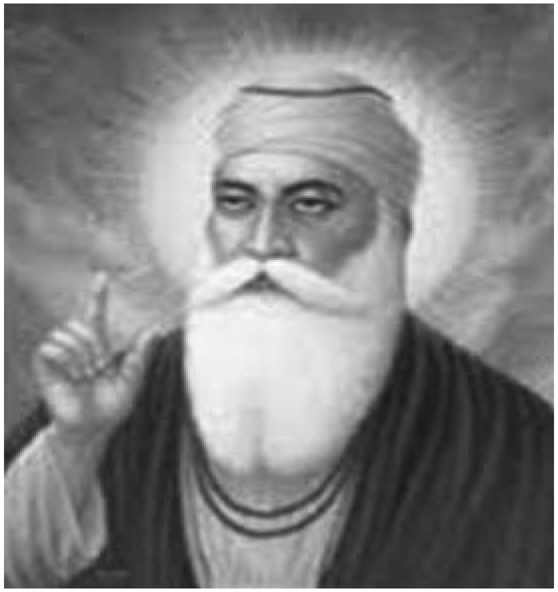
7. சீக்கியம் ஏராளமான பின்பற்றுபவர்களைக் கெண்ட சமீபத்திய மதங்களில் ஒன்று. அது இஸ்லாம், இந்து மதம் மற்றும் பிற பாரம்பரியங்களை உள்வாங்கிக் கொண்டது.

நிஜம் புனிதமானது, காலமற்றது அல்லது பிரிக்க முடியாத முழுமையாளது (“சத் ஸ்ரீ அகால்”)

உண்மையின் பெயர் ஒன்றே, அது ஓங்காரம் (“ஏக் ஓம்கார் சத் நாம்”)

ஓம்!

’ஓம்’ எனும் ஒற்றைச் சொல்லை சிந்தித்து தியானிப்பதால் மட்டுமே, ஒருவரால் உடலையும் மனத்தையும் கடந்து, பிரக்ஞையாகிய மூலப்பொருளை அனுபவம் கொள்ள முடியும் என்று மன்துக்ய உபநிஷத் கூறுவதை சீக்கியம் உறுதிப்படுத்துகின்றது.



(குரு நானக், சீக்கியத்தின் நிறுவனர்)

8. "அகர முதல எழுத்தெலாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு" (திருக்குறள்)

'அகரம்' என்ற சொல்லில், 'அ' என்பது உயிர் எழுத்துகளையும், 'க', 'ர', 'ம்' என்பன முறையே வல்லின, இடையின, மெல்லின மெய் எழுத்துகளையும் குறிக்கும். உயிரும் மெய்யும் சேர்ந்ததே தமிழ். **'அகரம்' என்றால் 'தமிழ்' என பொருள்.** தமிழ் மொழியே உலகில் தோன்றிய முதல் எழுத்து மொழியாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், எழுதுவதற்கு பயன்படுத்தப்பட்டது, தெற்கு நிலத்தில் பரவலாய் இயற்கையாய் விளைந்த பனை ஓலை! அதைப் பதப்படுத்துவதும் மிக எளிது, எழுதுவதும் எளிது. பிற கலாச்சாரத்தின் எழுதுப் பொருட்கள் எல்லாம், எகிப்திய பாப்பிரஸ், சீனப்பட்டு, போன்றவை சமூகத்தின் பிற்கால வளர்ச்சியைச் சார்ந்திருத்தல் அவசியமாகும். வாய்மொழிக்குப் பின்னரே எழுத்து மொழி தோன்றுவது இயற்கையாவதால், தமிழ் பேச்சு மொழி முதன்மையான மொழி எனலாம்.

ஆத்தி எனும் பொருண்மையைக் குறிக்கும் சக்தியும், அதற்குப் பக்கவனாகிய பிரக்ஞையைக் குறிக்கும் சிவமும் சேர்ந்தாலன்றி உலகு என்பது தோன்றி பல்கிப் பெருகியிருக்காது. அதைப் போன்றே, தமிழ் மொழியைப் பின்பற்றியே பிற மொழிகள் தோன்றின எனலாம். குறளின் துவக்கத்தை திருவள்ளுவர் தமிழுக்கு அளித்ததை, கூர்ந்துக் கவனிக்க வேண்டும்.

திருக்குறளை தமிழ் வேதம் எனலாம். அறம், பொருள், இன்பம் என மூன்றையும் ஒன்றுச் சேர்த்த வெளிப்படையான செவ்விலக்கியம் உலகில் வேறேதும் இல்லை. முப்பால் என்பதும் சிந்திக்கற்பாலது. குழந்தைக்குத்தான் பால் புகட்டுவது வழக்கம். மனித இனம் குழந்தையாய் தோன்றி வளர்க்கப்படுகின்றது. மனிதனின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு இம்முப்பாலும் அவசியம். அறம்தான் வழிகாட்டி. **அறம் எனப்படுவது யாதெனில் எவ்வுயிர்க்கும் தீங்கிழைக்காததுதான்.** அறவழியில் சேர்க்கும் பொருளும் செல்வமும்தான், இன்பத்தை அமைதியாக அனுபவிக்க வகை செய்யும். இல்லையெனில், அறவழியின்றிச் சேர்த்த பொருளைப் பாதுகாப்பதே வாழ்வாகி, குற்ற

மனப்பான்மை உறுத்த, இன்பத்தை நிறைவாய் அனுபவிக்க இயலாமல் போய்விடும். அறமின்றி பொருள் இல்லை. பொருளின்றி இன்பம் இல்லை.

"வேதங்கள், ஐயா, என ஓங்கி
ஆழ்ந்து அகன்ற நுண்ணியனே" (திருவாசகம்)

வேதங்கள் என வெளிப்பட்டும், அகத்தினுள் ஆழ்ந்து, பரந்திருக்கும், மெல்லிய நுண்ணிய உணர்வாக இருப்பதும் இறைமை.

"நசையறு மனம் கேட்டேன்
நித்தம் நவமெனச் சுடர்தரும் உயிர் கேட்டேன்
அசைவறு மதி கேட்டேன்"
(நல்லதோர் வீணை செய்தே- பாரதியார்)

உடல்பற்றிய ஆசையற்ற மனத்தையும், எண்ணமற்ற அசைவற்ற மதியையும் பாரதி கேட்பது, உடலையும், மனத்தையும் கடந்து பிரக்ஞையை உணர்வதற்காகத்தான்.

மேற்கூறிய எல்லாப் பாரம்பரியங்களும், **தனிமனித அகமும், மூலமெய்ப் பொருளும், உடல் அல்லது அறிவு மட்டத்தில் அல்லாமல், பிரக்ஞையின் தளத்தில் இணைவதையே பிரதானமாக வலியுறுத்துகின்றன.**

வேறுபாடின்றி, அதற்கான முறை, உடலை அசைவற்று நிறுத்தியும், மனத்தை அமைதியாக்கியும், உடலையும் மனத்தையும் கடந்து செல்வது ஒன்றேதான், என்று நேரடியாகவோ, மறைபொருளாகவோ உரைக்கின்றன.

தனிமனித அகம் தனக்குள் பிரக்ஞையுடன் கொள்ளும் அனுபவம், **தான், அது** என பிரித்துப்பார்க்க இயலாத ஒரே பிரக்ஞையாக மலர்ந்துவிடுகின்றது. **ஒன்று தனிமனித அகம் கரைந்துவிடுகின்றது அல்லது பிரக்ஞையே தான் என்றாகிவிடுகின்றது.**

பிரக்ஞையை புறப்பொருளாகவோ அல்லது வெளிப்புறமாகவோ அறிய முடியாது. ஏனெனில், பிரக்ஞையின் மூலமும் துவக்கமும், அகத்தின் ஆழத்தில் உள்ளது. உடலின் புலன் உணர்வுகளால் பிரக்ஞையை உணர முடியாது.உள்முக நோக்கு ஒன்றே தற்காலிக கருவியாக உள்ளது. **பிரக்ஞை அகவயமானது.**

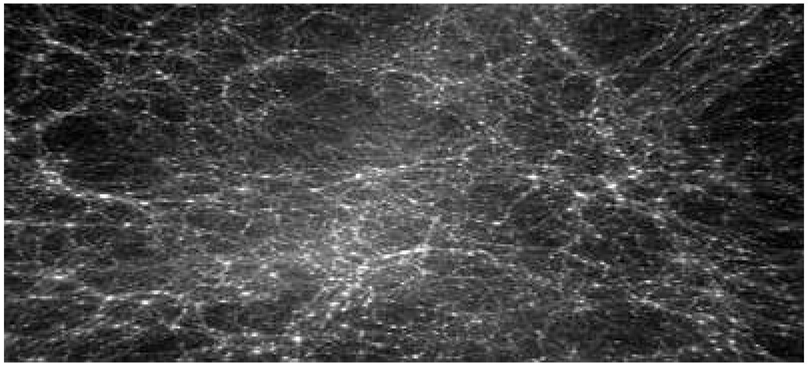
பிரக்ஞை அனுபவம் கொண்டு அதிலேயே நிலை கொள்ளும்போது, கரும வினையின் குவிப்பு நின்று விடுகின்றது.காரண- காரியம் அல்லது வினை- எதிர்வினை இல்லாமல் போய்விடுகின்றது. தனிமனித உடலிலும், மனத்திலும் எஞ்சியிருக்கும் உந்து விசைகள் அவற்றின் முழுமையான திருப்தியடைந்து, தீர்ந்து, எந்த பயமோ ஆசையோ இன்றி நிர்மலமான அமைதியையும், பேரானந்தத்தையும் தனிமனிதன் அடைய முடியும். இது வெளியிலிருந்து உள்நோக்கிய பார்வை.

உள்ளிருந்து சொல்வதானால், பிரக்ஞை எபொழுதும் ஆனந்த மயமாகவே உள்ளது, தான் பிரக்ஞை என்று அறியாத அகம், உடலையும், மனத்தையும் தான் என்று கருதும் மாயையால் அந்த **பிரக்ஞையெனும் ஆனந்தத்தின் ஊற்று புலப்படாமல் போய்விடுகின்றது. பிரக்ஞையை உணர்ந்தப்பின், உலகம், உடல், மனம் என்று எல்லாமே எப்பொழுதும் ஆனந்த மயமாகிவிடும்.**

மேற்கூறியபடி, யோகம் மற்றும் தியானம் மூலமாகவோ அல்லது வேறு பிற வழிமுறைகள் மூலமாகவோ உடலையும், மனத்தையும் கடந்து, நீங்கள் எப்பொழுதும் ஆனந்தமயமாகவே உள்ளீர்கள் என்கின்ற உண்மையை உணர்ந்தறியலாம்.

மொத்த பிரபஞ்சமும் இருண்ட பொருண்மையால் அல்லது இருள் ஆற்றலால் (Dark Matter or Dark Energy) பரவியிருக்கின்றது என்று விஞ்ஞானரீதியாக முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. நாம் காண்கின்ற, அறிந்த எல்லாப் பொருட்களும் (கோடிக்கணக்கான நட்சத்திரங்களும், வான் மண்டலங்களும் உள்பட) பிரபஞ்சத்தின் 4% தான். எஞ்சியது 96% இருண்ட பொருண்மை அல்லது இருள் ஆற்றலே. இருண்ட பொருண்மை என்பது மர்மமான பொருளாக உள்ளது. அதைப்பற்றி

இதுவரை ஒன்றுமே அறியப்படாமல் உள்ளது. அதன் ஈர்ப்பு விசை வான் மண்டலங்களைப் பிடித்து வைத்து இயங்க வைக்கும் மாபெரும் எலும்புக்கூடு போல் தோன்றுகின்றது. ஆனால் நாம் இருண்ட பொருண்மையைக் காண முடியாது. வான் மண்டலங்கள் நகரும் வேகத்தைக் கணக்கிடுகையில், அதன் இருப்பை யூகித்தறிகின்றோம். பிரபஞ்சத்தின் 96% பொருண்மை, வெளிப்படாத இருண்ட பொருண்மை அல்லது இருள் ஆற்றலாகவே உள்ளது!



(வெளிப்படுத்தப்பட்ட பொருண்மையும், வெளிப்படாத இருண்ட பொருண்மையும்)

இருண்ட பொருண்மை ஒரு தனி முழுமை. அது பகுதிகளாக இல்லை. அது எல்லாப் பொருளிலும், எல்லா இடத்திலும் இருப்பதால், அதைத் தனிப்படுத்தி ஆய்வு செய்ய முடியாது. அது நிலையாயும் அசைவற்றும் இருப்பதாய் தோன்றினும், அது உள்ளுக்குள் அளப்பரியா இயங்கு ஆற்றலுடனும், உச்சபட்ச அதிர்வுடனும், மிகக்குறைந்த அலை நீளத்துடனும் இருக்கக்கூடும்.

எல்லா வெளிப்படுத்தப்பட்ட பொருளும் இருண்ட பொருண்மையிலிருந்து அல்லது இருள் ஆற்றலிலிருந்து தம் இருப்புக்கான சாரத்தைப் பெறக்கூடும். இருள் ஆற்றலின்றி பொருண்மையோ, பொருள்களோ, உயிர்களோ, மனித இனமோ இருக்க முடியாது. வினை - எதிவினை, காரணம் - காரியம், பொருள்களும்,

உயிர்களும் வெளிப்படுத்தப்பட்ட பொருண்மையால் நிர்ணயிக்கப்பட்டாலும், அவற்றின் இயக்கத்திற்கு வேண்டிய ஆற்றல், வெளிப்படாத இருண்ட பொருண்மை அல்லது இருள் ஆற்றலால் அளிக்கப்படுகின்றது போலும்.

நுண்ணிய அளவில் பார்க்கப் போனால், ஒவ்வொரு அணுவும் பெரும்பாலும் வெற்று வெளியாக இருப்பதாய் கூறப்படுகின்றது. இந்த வெளி, அணுவின் இருத்தலை நீட்டிக்கும் ஆற்றல் ஆதாரமாய் இருக்கலாம். ஒரு அணுவில், எலக்ட்ரானின் இருப்பையும், ஓட்டத்தையும் ஆய்வு செய்கையில், இருப்பைக் கணித்தால், ஓட்டத்தைக் கணிக்க முடிவதில்லை. ஓட்டத்தைக் கணித்தால், இருப்பைக் கணிக்க முடிவதில்லை. எலக்ட்ரான் துகளா அல்லது அலையா எனும் சிக்கல், மேக்ஸ்வெல்-ஐன்ஸ்டின் காலத்திலிருந்து இன்றும் தொடர்கின்றது. **ஒட்டு மொத்தமாக தீர்மானிக்கும் அணுவின் வெற்று வெளியால், எலக்ட்ரானின் இருப்பும் மறைந்த இடத்திற்கு தொடர்பில்லாமல் வேறோர் இடத்தில் உருவாவதும் விளக்கக்கூடும்.** இது குவாண்டம் புதிரையும், எலக்ட்ரானின் உறுதியற்ற கொள்கையையும் தீர்க்கக்கூடும்.

வெளிப்படுத்தப்பட்ட பொருளும்கூட பெரும்பாலும் வெளியாக உள்ளது. ஒவ்வொரு அணுவிலும் உள்ள வெற்று வெளியும் இருண்ட பொருண்மையால் அல்லது இருள் ஆற்றலால் நிரப்பப்பட்டுள்ளது. எனவே இருண்ட பொருண்மைதான் அல்லது இருள் ஆற்றல் தான் அல்லது மறை ஆற்றல்தான் ஒரே நிஜமாய் அல்லது இருப்பின் ஊடகமாய் உள்ளது. எல்லா வெளிப்படுத்தப்பட்ட பொருளும், வெளிப்படாத பொருண்மையின் மீது தூவப்பட்ட வாசனைத் துளிகள்தாம். **உதாரணமாக, பூமி முழுவதையும், அணுக்களில் உள்ள வெற்று வெளிகளின்றிச் சுருக்கினால், ஒரு வேர்க்கடலையின் அளவே இருக்கும் என்று விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டுள்ளனர்.**

இருண்ட பொருண்மை அல்லது இருள்ஆற்றலே அல்லது மறை ஆற்றலே முழுமுதல் உண்மையாக, இருத்தலின் ஒரே நிஜமாக இருக்கலாம்.

ஒற்றைத் தன்மையுடன் விளங்கும் மறை ஆற்றலில், வெளிப்படுத்தப்பட்ட பொருள் பல்வேறு உருவ வடிவங்களில் தோன்றினாலும், அவற்றின் அசைவுகளும், இயக்கங்களும் ஒழுங்கமைதியுடன் நடைபெறுகின்றது. இருக்கின்ற ஒவ்வொரு பொருளும், உயிரும் மிகவும் சிக்கலான அமைப்பில் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொண்டும், சார்ந்தும் உள்ளன. **சிற்றிடத்து ஒழுங்கின்மை, முழுமை ஒழுங்கின் பகுதியாகும்.**

பொருண்மையின் தொடர்ச்சியாக உயிர்களும் மறை ஆற்றலால் நிரம்பியுள்ளது. அணுவின் வெற்று வெளி காணக் கூடியதாய் இருக்கலாம். உயிருள்ள உடலில், அது உயிரணுவின் கட்டமைப்பில் அடைப்பட்டிருக்கலாம். ஒவ்வொரு உயிரியும் அதன் பகுதிகளுக்கிடையே மிகவும் சிக்கலான விதத்தில் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. அழிந்துவிடுவோமோ எனும் பயம், உயிரியின் கூட்டு முயற்சிக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. அது வெறும் இருத்தலுக்கான செயல்பாடல்ல. உபரி, விரிவாக்கத்தையும், பெருக்கத்தையும் உருவாக்குகின்றது. மறு உற்பத்தி என்பது, சுய-புதுப்பித்தலின் விரிவாக்க செயல்பாடாகி விடுகின்றது. கரு, தொடர்பு மற்றும் பரிவர்த்தனையின் மையம். கரு, மறை ஆற்றலிலிருந்து உயிர்ப்பைப் பெறுகின்றது (அணுவின் கட்டமைப்பு அதன் வெற்று வெளியால் நிரப்பப்படுவது போன்று). அதன் மாற்றியமைக்கப்பட்ட அதிர்வுகள் உடலின் ஓட்டப்பாதைகளில் விரைகின்றன.

மனித இனத்தில், கருமுட்டையும், விந்துவும் ஒன்றுச் சேர்ந்தவுடன் தோன்றும் முதல் நரம்பு, தண்டுவடம். எலும்புகளும், முக்கிய உறுப்புகளும் தண்டுவடத்தை அடுத்து உருப்பெறுகின்றன. தண்டுவடத்தின் கீழும் மேலுமாக தொடர்ச்சியான தொடர்புப்பாதைகள் நிறுவப்படுகின்றன.மூச்சுச் செயல்பாடு உணர்வு நரம்புகளையும், இயக்க நரம்புகளையும் தூண்டி இயங்கச் செய்கின்றது. **மூச்சு இழுத்தல் உணர்வு நரம்புகளையும், மூச்சு விடுதல் இயக்க நரம்புகளையும் இயங்க வைக்கின்றது.**

மூளை, மனித தண்டுவடத்தின் விரிவாக்கம். தண்டுவடம், மூளை, உணர்வு மற்றும் இயங்கு நரம்புகள் உள்ளிட்ட மத்திய நரம்பு

மண்டலம், மனித உடலின் சாரமாய் உள்ளது. **மத்திய நரம்பு மண்டலம், மனித உடலின் கரு.** உடல் மற்றும் மனத்தின் இயக்கங்கள் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தால் நடைபெறுகின்றன.

மனிதனின் மத்திய நரம்பு மண்டலம், பிரபஞ்சம் முழுவதும் விரவியிருக்கும் மறை ஆற்றலிலிருந்து உயிர்ப்பைப் பெறுகின்றது. மறை ஆற்றல் கண்ணுக்குப் புலனாகாத உயிர்ப்பாற்றல். உயிர்ப்பு என்பது எப்பொழுதும் அசைவற்று நிலையாய் உள்ளது. **மத்திய நரம்பு மண்டலந்தான் இறப்புக்குப் பின்னால், உயிர்ப்பை தொடர்ந்து பெறமுடியாமல் போய்விடுகின்றது**. எனவே உடலும் மனமும் செயலற்றுவிடுகின்றது. இருண்ட பொருண்மை அல்லது இருள் ஆற்றல் அல்லது மறை ஆற்றல் என்பது பிரக்ஞையாயும் உயிராகவும் உள்ளது. **மத்திய நரம்பு மண்டலம் உயிர் மரமாயும், பிரக்ஞை உயிர்மரத்தின் கனியாகவும் உள்ளது.**

குறி அல்லது சின்னம் என்பது மனிதனின் சமூக உற்பத்திப் பொருள். சமூகமாய் அல்லது குழுமமாய் இல்லாமல் மனித கூட்டம் சின்ன முறை அல்லது மொழி அமைப்பை புரிதலுக்காகவும், தொடர்புக்காகவும் ஏற்படுத்தியிருக்க முடியாது.

சின்னமும் மொழியும் எப்படி மனிதனின் செயற்கையான உருவாக்கமோ, அப்படியேதான் மனமும். மனம் இயற்கையான வளர்ச்சியை உடையது அல்ல. அது சமூகத்தன்மையும் செயற்கைத்தன்மையும் கொண்டது. எனவேதான், வளர்ந்த இம்மனித இனத்தின் ஒரு நபரை சமூக வாசனையின்றி வளர்த்தால், விலங்காகவே இருப்பார். மனம் தனி நபர் அகம். மனமும் அகமும் புறப்பொருள்களால் தீர்மனிக்கப்படுகின்றன. புறப் பொருளை அகவயப்படுத்துவது, தனி நபரின் புலன் உணர்வுகளைப் பொறுத்தது. உணர்தல் என்பது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட புலன் உணர்வுகளால் பெறப்படுகின்றது. எனவே, தனி நபரின் உணர்தல் பிற நபர்களின் உணர்தலை ஒத்து இருப்பினும், பிரத்தியேகமாக அல்லது தனிப்பட்டதாக உள்ளது. இரண்டு தனி நபர்களின் உணர்தல் எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க முடியாது.

தான் தனி நபர் என்று உணர்வதும், புற உலகைத் தனித்து வெளியே காண்பதும் சமூகரீதியானது மற்றும் செயற்கையானது. **தன் உடலைப் பற்றிய உணர்வும், அறிவுப்பூர்வமான புரிதலும் பிரக்ஞை அல்ல.** நீங்கள் உங்கள் உடலைப் பற்றியும், புறப்பொருளையும், மனத்தையும் பற்றி உணர்கிறீர்களே அன்றி பிரக்ஞையை அல்ல. நீங்கள் உங்கள் பிரக்ஞையை உணராதவராய் இருக்கிறீர்கள். **உடல், மனம் கடந்த உணர்வு ஒன்றுள்ளது. புலன் உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. அதுவே பிரக்ஞை.**

பிரக்ஞை இருத்தலின் இயற்கை நிலை.

ஏன் ஒருவரால் பிரக்ஞையை சாதாரணமாக உணர முடிவதில்லை? செயற்கையான தனிநபராக்குதலாலும், சமூகமயமாக்கப் படுதலாலும், இயற்கையான பிரக்ஞை நிலை, மனத்தின் அடியே மறைந்து உள்ளது. சுயத்தின் அடையாளமும் அகந்தையும், பிரக்ஞையின் இடத்தைக் கைப்பற்றிக் கொள்கின்றன.தனி நபராக்கல் மற்றும் சமூகமயமாக்கல் எனும் இயக்கம் தொடர்ந்து வலிமையாய் இருப்பதாலும், போட்டியால் மேலும் மேலும் வலிவுறுவதாலும், பிரக்ஞையின் இருப்பைக் காண முடியாமல் போகின்றது.

மறைந்திருக்கும் இயல்பு நிலையான பிரக்ஞையை வெளிப்படுத்த வேண்டுமானால், தனி நபராக்கலையும், சமூகமயமாக்கலையும் தனிமனித அளவில், தற்காலிகமாக நிறுத்த வேண்டும். அதாவது, உடலசைவுகளை நிறுத்தி, புலன் உணர்வுகளை தடுத்து, எண்ணத்தின் செயல்பாட்டையும் நிறுத்த வேண்டும். **பிரக்ஞை உடல் முழுவதன் உணர்வாக, மெய் உணர்வாக இருக்கும். இவ்வுணர்வு தொடுதல் உணர்விலிருந்து வேறுபட்டது.**

எவராலும் அல்லது எல்லோராலும் பிரக்ஞையை அனுபவம் கொள்ள இயலுமா? ஒவ்வொருவரும் எப்பொழுது இயற்கைக்குப் புறம்பான, செயற்கையான புலன் உணர்வுகளை நிறுத்தி தனி நபராக்கலையும், சிந்தனை அல்லது எண்ண ஓட்டத்தை நிறுத்தி சமூகமயமாக்கலையும் நிறுத்துகிறாரோ அப்பொழுது பிரக்ஞையை அனுபவம் கொண்டு உணரமுடியும்.

யோகமும் தியானமும் தனிநபராக்கலையும் சமூகமயமாக்கலையும் தனிநபர் அளவில் தற்காலிகமாக நிறுத்த உதவும்.

மேற்கூறப்பட்ட பாரம்பரியங்களிலிருந்து சாராம்சமிக்க வாக்கியங்களை கீழ்வருமாறு ஒன்றிணைத்து பார்க்கலாம். நம்முடைய சிந்தனையாலும் தியானத்தாலும் அவற்றை ஒன்றிணைத்துக் கொண்டால், பிரக்ஞையை ஒருவரால் உறுதியாகவும், எளிதாகவும், விரைவாகவும் அனுபவம் கொள்ள முடியும். ஒருமுறை அனுபவம் கொண்டுவிட்டால் போதும், பிரக்ஞையே பொறுப்பேற்றுக் கொண்டு வழி நடத்திச் செல்லும்.

பிரக்ஞையே முதன்மையான குரு!

(இருண்ட பொருண்மை / இருள் ஆற்றல் / மறை ஆற்றல் சிற்ப வடிவில். சிவன் முயலகனை-முயல் போன்று துள்ளித்திரியும் மனத்தை-நசுக்கி தன்னுள் ஐக்கியமாதல். **சித்தமே பரம்** என்பதுதான் வெளிப்படையான சிதம்பர இரகசியம்)

1. பிரக்ஞை எல்லையற்றது.
2. பிரக்ஞை என்றென்றும் நிலவி வருவது.
3. பிரக்ஞை புறவயமாகாததால் அதற்கு பெயரில்லை.
4. மனிதர்களின் வசதிக்காக தாவோ, வேர், வெறுமை, யாவே, ஆவி, கடவுளின் இராச்சியம், உண்மை, பார்க்க முடியாதது, சூன்யம், வெளி, புத்தம், தர்மம், பிரும்மம், பிரக்ஞை, அகம், மூலப்பொருள், முழுமுதற்பொருள், ஓங்காரம் என வெவ்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றது.
5. பிரக்ஞை பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவியிருப்பினும், அது முதன்மையாக பொருண்மையற்றது, உடலற்றது.
6. பிரக்ஞை என்பது மனமல்ல. மனம் என்பது சமூக கட்டமைப்பில் உள்ள மனித உடல்களின் வரையறுக்கப்பட்ட சமூக உற்பத்திப் பொருள்.
7. பிரக்ஞை என்பது உச்சப்பட்ச அதிர்வைக் கொண்ட வெளிப்படாத இருண்ட பொருண்மை அல்லது இருள் ஆற்றல் அல்லது மறை ஆற்றல்.
8. பிரக்ஞையும் ஞானமும் பிரிக்கமுடியாதவை.
9. பிரக்ஞை எப்பொழுதும் அசைவற்று உள்ளது.
10. பிரக்ஞை எல்லாப் பொருளையும், எல்லா உயிரையும் ஈர்ப்பு விசையால், அன்பால் இருத்தி வைக்கின்றது.
11. பிரக்ஞையே ஞானமும், அன்பும், உயிர்ப்பும்.
12. பிரக்ஞை பொருளுக்கு ஆற்றலூட்டி அதன் மூலம் உடலையும், மனத்தையும் உயிர்ப்புடன் வைக்கின்றது.
13. பிரக்ஞை மிகவும் எளிமையானதும், மிகவும் சிக்கலானதுமாகும். இருப்பில் எளிதாயும், இயக்கத்தில் சிக்கலாயும் தோன்றுகின்றது.
14. ஒரு தனி நபர் உடல், தன்டு வடத்தை மரத்தின் தண்டு போலவும் வேர் போலவும் கொண்டுள்ளது.
15. தண்டுவடத்தின் கிளையாக விரிவாக்கம் பெற்றது, மூளை.

16. எல்லா முக்கிய உறுப்புகளும் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

17. மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை உயிர்மரம் எனலாம்.

18. மூளையை அறிவுமரம் எனலாம்.

19. நன்மை தீமை அறியக்கூடிய மனத்தை, அறிவுமரத்தின் கனி எனலாம்.

20. பிரக்ஞையை, மத்திய நரம்பு மண்டலம் எனும் உயிர்மரத்தின் கனி எனலாம்.

21. **பிரக்ஞையைக் கண்டுணர்தல் ஒருவரை பிரக்ஞை அளவில் அழியாதவராக்கும்;** உடலளவிலோ அல்லது அதன் நீட்டிப்பான மனத்தளவிலோ அல்ல, ஏனெனில், அவை இயல்பாகவே அழியக்கூடியன. பிரக்ஞை மட்டுமே அழிவில்லாதது.

22. புலன் உணர்வுகளின் கதவுகளை அடையுங்கள் (யோகம்).

23. புலன் உணர்வுகளின் உள்ளீடு நிற்கையில் எண்ண ஓட்டமும் நின்றுவிடும். புலன்கள்தான், அவற்றின் உணர்வுகள்தான், எண்ணத்தை இயக்கிய வண்ணம் உள்ளன.

24. பிரக்ஞை ஆனந்தமயமானது.

25. **பிரக்ஞை ஒரே சமயத்தில் பிரபஞ்ச அகமாயும், தனி நபர் அகமாயும் உள்ளது.**

26. தனி நபர் அகமும் பிரபஞ்ச அகமும் ஒன்றே.

27. தன்னை உணர்தல், தனி நபர் அகத்தை பிரபஞ்ச அகத்தில் சேர்த்துவிடுகின்றது.

28. **அன்பு/ கருணை உணர்வு பிரக்ஞையின் உணர்வுக்கு இணையாய் உள்ளது.**

29. தொடர்ச்சியான நீடித்த அன்புணர்வு எல்லா பொருளிடத்தும், உயிரிடத்தும் நிலவுமாயின், இடைவெளிகள் குறைந்து இருத்தலின் ஒருமையையும், முழுமையையும் கொணர்கின்றது.

30. அன்புணர்வு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் நிலைநிறுத்துகின்றது.

31. அன்பே பிரக்ஞை!

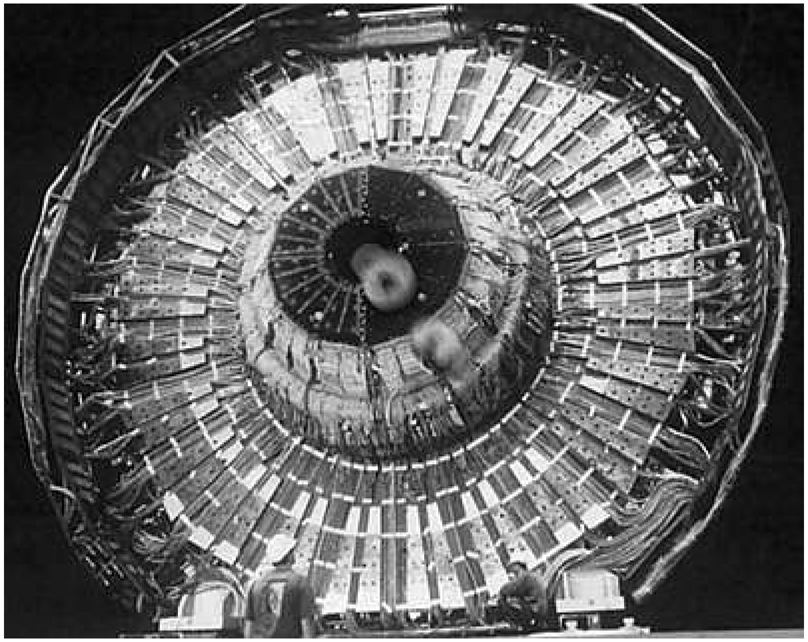
32. பிரக்ஞையே பொருள், மனம், உயிர், அன்பு, அமைதி, ஆனந்தம் என்று எல்லாமும். அது அனைத்தையும் அரவணைத்துள்ளது. பிரக்ஞையைத் தவிர வேறேதும் இல்லை.

33. மொத்த நரம்பு மண்டலத்தை உள்ளுக்குள் உணரவும்.

34.பிறந்த குழந்தையைப் போன்று உடல் மற்றும் மனத்தின் அசைவற்று இரு.

35. கவனத்தை வெளியே செலுத்தி புறப்பொருளை உணர்ந்தறியாமலும், உள்ளே செலுத்தி அகவயப்பட்டு சிந்திக்காமலும் உடலின் மத்தியில் கவனத்தை இருத்து.

36. மூன்று பரிமாண சிலுவையின் மத்தியில் இரு. படுக்கைகோடு உடலின் மேல்பாகத்தையும், கீழ்பாகத்தையும் பிரிக்கும். நேர்க்கோடு உடலின் இடபாகத்தையும், வலபாகத்தையும் பிரிக்கும். குத்துக்கோடு வெளிப்புறத்தையும், உள்புறத்தையும் பிரிக்கும். உடலின் மத்தி, இதயப்பகுதி, நெஞ்செலும்புப் பகுதி. கால்கள் எப்படி உடலின் விரிவாக்கமோ அப்படியே கைகளும். **ஒருவரின் முழு உயரம், அவர் கைகளை உயர்த்த, கால் பாதத்திலிருந்து கைவிரல்களின் நுனிவரையிலான அளவு. அந்த அளவின்படி, மொத்த உடலின் மையம், இதயப்பகுதியே!**



(இருண்ட பொருண்மையை/ இருள் ஆற்றலைக் காணும் முயற்சி)

37. சூஃபிச் சுழற்சியில், அசைவற்ற நேர் அச்சை நீயே கவனி.

38. அலீஃப், லாம், மீம் என உள்ளுக்குள் உச்சரி. 'ம்'ன் அதிர்வு, அமைதியில் அடங்கட்டும்.

39. 'ஓம்' என்று உள்ளுக்குள் உச்சரி.

40. பிரக்ஞை ஒரே சமயத்தில் உணரப்படலாம்,உள்ளுக்குள் பார்க்கப்படலாம், கேட்கப்படலாம்.

41. பிரக்ஞையை முதலில் அதிர்வுடன்கூடிய ஆற்றலாக அதிக அழுத்தமுடன் உணரலாம்.

42. நீல அல்லது கருப்பு வெளியில் ஒளியாக பிரக்ஞையைக் காணலாம்.

43. ஓம், மீம், ம் என தேனீக்களின் ரீங்காரம் போன்று ஒற்றை இசையாக கேட்கலாம்.

44. தாம் தனித்தனி உள்புலன் உணர்வாக நோக்குகிறோம் என்பதையும் கடந்து வாளாய்/ சும்மா இருந்தால், **காந்த விசையும், மின் அலையும், ஒளி வெள்ளமும் இணைந்தது போன்ற ஓர் மெய்யுணர்வு தோன்றும்.**

45. பிரக்ஞை ஒரே இரத்தினத் தாமரையைப் போன்று பிரகாசிப்பதாய் இருக்கலாம்.

பின் இணைப்பு

ஒருங்கிணைந்த தியான பயிற்சிமுறை

1. உடலில் இரத்த ஓட்டத் தடைகள் அடிக்கடி உம் கவனத்தை ஈர்க்கா வண்ணம், தரையிலோ, நாற்காலியிலோ, படுக்கையிலோ அமர்ந்துக்கொள்க. (யோகம்)

2. வெளிப்புற ஒளி, ஓசை, வாசம், உணர்வு, உம் கவனத்தை ஈர்க்கா வண்ணம், குறைத்துக்கொள்க. (தாவோ, யோகம்)

3.புலன் உணர்வுகளின் உள்ளீடு நிற்கையில் எண்ண ஓட்டமும் நின்றுவிடும். புலன்கள்தான், அவற்றின் உணர்வுகள்தான், எண்ணத்தை இயக்கிய வண்ணம் உள்ளன.(தாவோ, யோகம்)

4. மூச்சு உள்போகும்போது மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் உணர்ச்சி நரம்புகள் உயிர்ப்பு பெறுவதையும், வெளிபோகும்போது, இயக்க நரம்புகள் உயிர்ப்பு பெறுவதையும் உணர்க. (பழைய ஏற்பாடு) **மூச்சை வெளிவிட்டபின் ஏற்படும் உணர்ச்சியிலேயே நிற்க முயல்க.** (சிவசூத்திரம்)

5. பிறந்த குழந்தையைப் போன்று உடல் மற்றும் மனத்தின் **அசைவற்று** இருக்கவும். (கிறித்துவம்)

6. மூன்று பரிமாண சிலுவையின் மத்தியில் இருக்கவும். படுக்கைகோடு உடலின் மேல்பாகத்தையும், கீழ்பாகத்தையும் பிரிக்கும். நேர்க்கோடு உடலின் இடபாகத்தையும், வலபாகத்தையும் பிரிக்கும். குத்துக்கோடு வெளிப்புறத்தையும், உள்புறத்தையும் பிரிக்கும். **உடலின் மையம், இதயப்பகுதி,** நெஞ்செலும்புப் பகுதி. (கிறித்துவம்)

7.மனதின் கவனம், இதயப்பகுதியில் மட்டும் நிலைத்து நீடிக்கையில், நரம்பு மண்டலம் முழுவதும், குறிப்பாக தலைப்பகுதியிலும் (ஆக்ஞை, சகஸ்ராரம்), குதப்பகுதியிலும் (மூலாதாரம்/குண்டலினி) தன்னிச்சையான இயக்கச் செயல்பாடுகள் ஏராளமாக, வேகமாக நிகழ்வதை உணரலாம். அச்சமயத்தில் உடல்

சமான நிலையில் இருந்தால், அவ்வியக்கச் செயல்பாடுகள் தடையின்றி சீராக நடைபெறும். மூலாதார செயல்பாடுகள் உடலைச் சீராக்கும். ஆக்ஞை மற்றும் சகஸ்ரார செயல்பாடுகள் அறிவைக் கூர்மையாக்கும். மனத்தின் கவனம் இதயத்தில் இருப்பதை விட்டு, மூலாதாரத்தில் தொடர்ந்து நிறுத்தினால், தண்டுவடத்தில் இறுக்கம் நேர, முதுகுவலி ஏற்படலாம்; ஆக்ஞையில் நிறுத்தினால், தலைவலி ஏற்படலாம். மேலும் இயல்பான தன்னிச்சை இயக்கச் செயல்பாடுகளும் தடைப்படும். **எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும், எந்தக் காலத்திலும், வலுக்கட்டாயமாக மூலாதாரத்தை மேலேற்றுவதோ, ஆக்ஞையைக் கீழிறக்குவதோ கூடாது.** மனத்தின் கவனம் இதயத்தில் நீடிக்க அவை தாமாகவே சிரமமின்றி நிகழும். அனைத்தும் ஒன்று கலக்கும் ஆதி இடமான இதயப்பகுதி மட்டுமே மனத்தின் இலக்கு. **இதயப்பகுதியில் மட்டுந்தான் பிரக்ஞையை நேரடியாக முழுமையாக உணரமுடியும்.**

8. அலீஃப், லாம், மீம் என உள்ளுக்குள் உச்சரிக்கவும். 'ம்'ன் அதிர்வு, நெஞ்சில், அமைதியில் அடங்கட்டும்.(இஸ்லாம்)

9. 'ஓம்' என்று நெஞ்சின் மத்தியில் உச்சரிக்கவும். (சீக்கியம், மன்துக்ய உபநிஷத்)

10. "நான் இரத்தினத் தாமரை", என்றுணரவும். "Om Mani Padme Huum" என்று மந்திரமாக ஜெபிக்க வேண்டியதில்லை. நீங்கள் உங்கள் அகத்தை அல்லது பிரக்ஞயை ஒற்றை இரத்தினத் தாமரையாக அனுபவம் கொள்ளலாம் (புத்தம்)

11. மூச்சு உள்போதலும், வெளிவருதலும் வேலாயுதம் நெஞ்சில் குத்தி மீள்வதாய் கருதவும். **மீண்டும் மூச்சை வெளிவிட்டபின் ஏற்படும் உணர்ச்சியிலேயே நிற்க முயல்க.** (சிவசூத்திரம்)

12. மூச்சு மெல்லமாக, சீராக, நேர் மேலாகவும் கீழாகவும் (உள்பக்கமாகவோ அல்லது வெளிப்பக்கமாகவோ சாயாமல்) பாயட்டும். (மூச்சு உள்பக்கமாக பாய்ந்தால், கவனம் மனதிற்குள் திரும்பும், எண்ண ஓட்டம் துவங்கும். வெளிப்பக்கமாக சாய்ந்தால்

புற உலகைக்காணும் ஆவல் மிகும்). மனத்தின் கவனம், **மத்தியப் பாதையில்,** உடலுக்கு வெளியே இல்லாமலும், உடலுக்கு உள்ளே இல்லாமலும், **உடலை ஒட்டிய வெளிக்கோட்டுருவத்தின்** (out-line) **நெஞ்சப்பகுதியில் நிலைக்கட்டும்.** (யோகம், புத்தம், ஆதிசங்கரரின் விவேகசூடாமணி)

13.மனத்தின் கவனம், நெஞ்சப்பகுதியில் **ஆடாமல், அசையாமல் நிலைத்து நிற்கட்டும்.**

14. **புலன் உணர்வற்ற, எண்ணமற்ற மெய் உணர்வே, பிரக்ஞை.**

15. நீயே பிரக்ஞை, வெளியெலாம் பிரக்ஞை, அனைத்தும் பிரக்ஞையென உணரலாம். (இந்துமதம்)

16. அன்பு/ கருணை உணர்வு பிரக்ஞையின் உணர்வுக்கு இணையாய் உள்ளது.

17. **தொடர்ச்சியான நீடித்த அன்புணர்வு எல்லா பொருளிடத்தும், உயிரிடத்தும் நிலவட்டும். பிரக்ஞையை எளிதில், விரைவில் உணரலாம்.** (கிறித்துவம்) (வள்ளலார்)

18.பிரக்ஞையே பொருள், மனம், உயிர், அன்பு, அமைதி, ஆனந்தம் என்று எல்லாமும். அது அனைத்தையும் அரவணைத்துள்ளது. பிரக்ஞையைத் தவிர வேறேதும் இல்லை. (ரமண மகரிஷி).

கௌதம் இணைய சேவைகள்
எமது இணையதளங்கள்

www.chennailibrary.com
www.samaiyalarai.com
www.inbasutrula.com
www.siruvarulagam.com
www.tamilthiraiulagam.com
www.chennainetwork.com
www.maduraineetwork.com
www.kovainetwork.com
www.trichynetwork.com
www.nellainetwork.com
www.salemnetwork.in
www.indiainfolibrary.com
www.daynightshow.com
www.wowcricket.com
www.tamilbookpublishers.com
www.dharanish.com
www.gowthampathippagam.com
www.gowthambookshop.com
www.tamilbookpublishers.com